అభిసారిక

Expert answers to
Sexual concerns & Problems
in TELUGU & ENGLISH

డిశంబరు 2017

రు. 15



Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

ISSN 0979-9789

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

www.abhisarika.in

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68 సంచిక : 12
డిశెంబరు 2017



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

మూలం భుజంగ్గై కుసుమం చ భృంగ్గై
శాఖా ప్లవంగ్గై శిఖరం విహంగ్గై
నా స్త్యేవ త చ్ఛందనపాదపస్య
యన్నాశ్రితం తుష్టతరైశ్చహింస్త్రై

చందనం చెట్టు మొదలుని పాములు, పువ్వుల్ని తుమ్మెదలు, కొమ్మల్ని కోతులు, శిఖరాగ్రాలని పక్షులు ఆశ్రయించి ఉంటున్నాయి.

అంటే గొప్పవారి చుట్టూ ఎప్పుడూ హానికరం, క్షుద్రం, దుష్టములైన ప్రాణులే ఉంటూ, యోగ్యుల్ని దగ్గరకి రానీయటం లేదని అర్థం.

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454
Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/– మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/–) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో ...</u>

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

స్తంభన దోషం ఏర్పడితే గుండె పరీక్ష కూడా అవసరమే!

అంగస్తంభన సమస్య రాబోయే గుండె జబ్బులకి సంకేతం



అంగస్తంభన రక్త ప్రసరణ మీదనే ఆధారపడుతుంది. అంగం గట్టిగా స్తంభించటం లేదంటే దానికి కారణం అంగంలోని రక్తప్రసరణలో ఎక్కడో సమస్య ఏర్పడిందని! కనుకనే ఇప్పుడు అంగస్తంభన సమస్యని రక్తప్రసరణ దోషంగా (Hemodynamic Problem) గా పరిగణిస్తు న్నారు.

స్తంభన దోషానికి కారణం మనసు కావచ్చు శరీరం కావచ్చు, రెండూ కావచ్చు.

యువకులలోనూ, నడివయసు తొలి సంవత్సరాలలోను స్తంభన దోషాలకు మానసిక కారణాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. నడివయస్సు మలి సంవత్స రాలలోను, పెద్దవయసులలోను శారీరక కారణాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

వయస్సు ఏదైనప్పటికీ మానసిక కారణాలవల్ల కాక ఇతరత్రా అంగస్తంభన వైఫల్యం (ED) (అంగం సరిగ్గా స్తంభించక పోవడం) ఏర్పడ్డ పురుషుల్లో అప్పట్నుంచి 2-3 సం॥లలో గుండె, రక్తప్రసరణలోకి సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.

ఏ వయసువారైనప్పటికీ వాళ్ళు స్తంభన వైఫల్యాల వెనక మానసిక కారణాలు లేవని తేలితే ఆ వ్యక్తులు తమ గుండె గురించి కూడా జాగ్రత్త పడాల్సిందే! ఎందుకంటే అటువంటివారిలో 2-3 సంవత్సరాల్లో గుండె, రక్తప్రసరణ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కారణం వారిలో కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది.

అంటే స్తంభనదోషం రాబోయే గుండె జబ్బులకి సంకేతమూ, తొలి చిహ్నమూ అన్నమాట. కనుక ED గలవారికి రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ గురించిన పరీక్షలు కూడా చేస్తే గుండె జబ్బుల్ని, పక్షవాతాన్ని కూడా నివారించవచ్చని ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ తెలియ జేస్తోంది.

"ఏ వయసువారైనప్పటికీ వాళ్ళు స్తంభన వైఫల్యాల వెనక మానసిక కారణాలు లేవని తేలితే ఆ వ్యక్తులు తమ గుండె గురించి కూడా జాగ్రత్త పడాల్సిందే!

ఎందుకంటే అటువంటివారిలో 2-3 సంవత్సరాల్లో గుండె, రక్తప్రసరణ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది."

స్తంభనవైఫల్యం వచ్చిన 2-3 సం॥ల లోపు గుండె జబ్బులు ఏర్పడతాయి. 3-5 సం॥లలో గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన సంఘటనలు వాటిల్లవచ్చు. ఇలా జరిగే అవకాశం 40-60 సం॥ల వయసు వారిలో అధికం. ఆ వయసులో ED కలిగిన వారిలో 67% మందికి హృద్రోగావకాశా లుంటాయి.

పైకి అన్ని విధాలూ ఆరోగ్యంగా ఉన్న పురుషులల్లోనూ, టైప్2 డయాబెటిస్ ఉన్న పురుషుల్లోనూ ఈ వయసు (40-69)లో స్తంభనదోషం తలెత్తితే వారిలో గుండె జబ్బుల ప్రారంభలక్షణాలు (ఉదా : గుండెకి రక్తప్రసరణ తగ్గడం, గుండెకి వెళ్ళే రక్తనాళాల్లో కాల్షియం పేరుకోవడం) ఉంటాయి. కొందరిలోనైతే మరింత సీరియస్ హార్ట్ డిసీజ్ అనగా ఎడమ వెంట్రికిల్ (గుండె ఎడమవేపు కింది గది) బలహీనమవడం కనిపిస్తుంది. (శరీరానికి రక్తం పంపు చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర దీనిదే).

గుండె జబ్బులకీ, పురుషాంగ స్తంభన వైఫల్యానికీ సంబంధమేమిటి... బోడి గుండుకీ, మోకాలికీ సంబంధంలాగా?

ఇందాక చెప్పినట్టు రెండూ రక్తప్రసరణ వ్యవస్థకి సంబంధించి దోషాలు కావడమే అసలు కారణం. ఏయే కారణాలవల్ల గుండె జబ్బులొస్తాయో అవే కారణాలు స్తంభన వైఫల్యాలు కలిగిస్తాయి. ఏయే శారీరక కారణాలు స్తంభనదోషాలు కలిగిస్తాయో అవే రిస్కుఫేక్టర్లు గుండెజబ్బులు కలిగిస్తాయి.

ఇంతకీ ఏమిటా రిస్కుఫేక్టర్లు, కారణాలు?

- కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్
- హై బి.పి.
- షుగర్ వ్యాధి
- ఎథిరోస్క్లిరాసిస్
- పెరిఫెరల్ వాస్క్యులార్ డిసీజ్
- స్మోకింగ్
- అధిక బరువు
- అధిక కొలెస్టిరాల్ మొ॥వి.

మరేం చెయ్యాలి?

అంగస్తంభన వైఫల్యాలు కాని, గుండె జబ్బులు కాని ఏవి కనిపిస్తే వాటిని సమగ్రంగా చికిత్స చెయ్యాలి. సమగ్రంగా అంటే మందులు, ఆపరేషన్లే కాకుండా – ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలి, అలవాట్లు మానసిక వత్తిడి వగైరాలలో కూడా మార్పులు తెస్తూ చికిత్స చేయాలి. దానివల్ల రెండు సమస్యలూ తీరుతాయి.

ముఖ్యంగా స్తంభన దోషమే ముందుగా బయటపడితే – దాని ద్వారా గుండె జబ్బులు గుర్తింపబడి తేలిగ్గా చికిత్స చేసే అవకాశం వస్తుంది కాబట్టి ఇటు కామజీవితం, అటు మనిషి జీవితం రెండూ కాపాడినట్లవుతుంది.

“నలభై ఏళ్ళు పైబడ్డ ఓ వ్యక్తికి స్తంభన వైఫల్యం ఏర్పడితే అతను భవిష్యత్తులో గుండె జబ్బుతో మరణించే అవకాశాలు – స్తంభన వైఫల్యం లేని వ్యక్తితో పోలిస్తే – అధికం” అంటారు బ్రాడెంటన్ కార్డియాలజీ సెంటర్‌లోని హృద్రోగ నిపుణులు డా॥ శ్రీనివాస అయ్యంగార్.

అంతమాత్రాన స్తంభనవైఫల్యం ఉన్న వారందరికీ గుండెజబ్బులున్నాయని నిశ్చయించుకోకూడదు. ఉందో, లేదో పరీక్ష మాత్రం తప్పకుండా చేయించుకోవాలి. అది చెప్పడమే ఈ వ్యాసం పరమార్థం.

ఈ మందుతో జాగ్రత్త!



బట్టతలంటే మగవాళ్ళకి చచ్చేంత భయం. ఒక్కసారిగా వయసు మీద పడినట్టవుతుంది. యువకుడుగా చలామణి కాలేనని భయం ఆవరిస్తుంది. గర్ల్ ఫ్రెండ్స్‌ని ఆకర్షించలేనని ఆందోళన స్టార్టవుతుంది.

కనుక జుట్టు ఊడుతోందంటే చాలు వెంటనే బట్టతల నివారణకు మందులు అన్వేషిస్తారు. వైద్యశాస్త్రం కూడా పనిచేసే మందుల్ని అందించింది. అలాంటిదే ఓ మందు ఫినాస్టరైడ్. మనదేశం సహా అనేక దేశాల్లో దీన్ని బట్టతల పోగొట్టడానికి వాడుతున్నారు.

కాని...

కొంతమంది పురుషుల్లో ఈ మందువల్ల సీరియస్ సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి. కామవాంఛ తగ్గడం, అంగస్తంభనాలు బలహీనమవ్వడం నుంచి పూర్తి నపుంసకత్వం ఏర్పడటం వరకూ ఏదైనా జరగవచ్చు.

‘నా విషయంలో అదే జరిగింది’ అంటారు న్యూస్‌బీట్ రిపోర్టర్ జేమ్స్. మొదట నాకు సెక్సు కోరికలు తగ్గిపోయాయి. భయం వేసి బట్టతల మందు ఆపేసాను.

‘3 వారాలు గడిచేసరికి మిన్ను విరిగి మీద పడ్డట్టయింది. స్తంభనాలు మొత్తం పోయాయి. వెంటనే డాక్టరుని సంప్రదించాను. ఆయన జీవితాంతం పురుష హార్మోనులు వాడాలన్నారు. వాడుతున్నాను. అయినా ఫలితం లేదు.

ఇంగ్లాండ్, ఐర్లండ్‌లలో అనేకమంది డాక్టర్లు ఇదే అనుభవం పొందిన పేషెంట్లను తాము చూస్తున్నామని అంగీకరించారు. మందులు ఆపేస్తే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ పోతాయని ప్రకటించిన ఉత్పత్తిదారు కూడా ఇప్పుడు ఆ సెక్సువల్ సైడ్ ఎఫెక్ట్ శాశ్వతంగా నిలిచిపోవచ్చునని ప్రకటించింది.

‘ఈ మందు వాడకపోతే నా జీవితం ఎంతో బాగుండేది. కాలం వెనక్కి తిరిగితే ఎంతబాగుణ్ణు? నాలాంటి వారు వందల వేలల్లో ఉన్నారు. మీరైనా మేలుకోండి!’ అంటున్నారు జర్నలిస్టు జేమ్స్.



కమ్యూనికేషన్



మీకోరిక తిరస్కరించడం వేరు, మిమ్మల్ని తిరస్కరించడం వేరు

పదే పదే భర్త సెక్సుకి విముఖత చూపిస్తుంటే అతనికి తనంటే యిష్టం లేదనుకుంటుంది భార్య. భార్య సెక్సుని తిరస్కరిస్తే తనంటేనే పడటం లేదను కుంటాడతను.

ఇక్కడ తిరస్కరించేది సెక్సునే అని, విముఖత కూడా సెక్సు పట్లే... కాని... మనిషి పట్ల కాదని గుర్తించడం యిరువురికీ చాలా అవసరం.

మీకు సెక్సంటే ఇంట్రెస్ట్ లేప్పుడు ఆ విషయాన్ని మీరెలా చెబుతారో దానిమీదనే ఎదుటిమనిషి రియాక్షన్ ఆధారపడుతుంది. మీ చిరాకుకొద్దీ మీరు 'నాకిష్టం లేదు నన్ను ముట్టుకోకు' అని ముక్కుమీద గుద్దినట్టు చెపితే డెఫినెట్‌గా అవతలి వ్యక్తి గాయపడతారు. లేదా మండిపడతారు. మీ యిద్దరి మధ్యా పరిస్థితులు విషమించేం దుకు బీజాలు పడతాయి.

అలా కాక, మీరున్న పరిస్థితిలో సెక్సుపట్ల మీకేవిధమైన ఆసక్తి లేని విషయాన్ని వారికి నచ్చజెపితే రియాక్షను (ఉంటుంది గాని) బెటర్‌గా ఉంటుంది. అఫ్‌కోర్స్ ప్రతిసారీ నచ్చచెప్పాలి, బతిమాలాలంటే అదీ చిరాకే. అయినా దాంపత్యమనే పూలమొక్కని కాపాడు కోవడానికి ఆపాటి శ్రమ తప్పదు. ఆ లోపాన్ని మీరు మరో విధంగా ఎఫెక్షన్ చూపించడం ద్వారా భర్తీ చేయడం మంచిది. దాని వల్ల పరస్పరాభిమానాలు తరగవు. ఒకరి అవసరాల పట్ల ఒకరికి సానుభూతి ఏర్పడుతుంది. లేకపోతే మీ మధ్య అగాథం నానాటికీ పెరిగిపోతుంది. ✪



సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌లో టీచర్ల పాత్ర

విద్యాబుద్ధులు గరపడంలో తల్లిదండ్రుల తర్వాతి స్థానం టీచర్లదే! పిల్లలు కూడా టీచర్లంటే భయభక్తులతోపాటు నమ్మకంతో కూడా ఉంటారు. 'మా మేష్టారు యిలా చెప్పేరు. ఇదే కరెక్టు' అనే ధోరణి పిల్లలందరిలోనూ ఉంటుంది. విద్యార్థిని అంటిపెట్టుకుని, వాడి గుణస్వభావాలను గ్రహించే అవకాశం టీచర్లకు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక టీచర్ల ద్వారా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ యిప్పించడం చాలా ముఖ్యమైన అంశం.

అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ సెక్స్ ఎడ్యుకేటర్స్, కౌన్సిలర్స్ అండ్ థిరపిస్ట్స్ (AASECT) టీచర్లకోసం కొన్ని మార్గదర్శక సూత్రాలు నిర్దేశించింది. క్లాస్‌రూపంలో సెక్సు విద్యను బోధించే ప్రతి అధ్యాపకుడూ –

★ మానవ లైంగికత్వం (Human sexuality), లైంగిక పరిపక్వత (Sexual maturation) లకు సంబంధించిన విషయాలన్నిటి పైన సంపూర్ణమైన, వాస్తవికమైన సమాచారాన్ని విద్యార్థులకు అందించాలి.

★ తోటి వ్యక్తుల గురించిన అవగాహన, వారి అవసరాలు, వారి విలువల పట్ల అవగాహన పెంపొందింప జేయాలి. ఇతరులతో మెలిగే పద్ధతులు నేర్పించాలి. వారితో మంచి సంబంధ బాంధవ్యాలుండే విధంగా శిక్షణ యివ్వాలి.

★ లైంగిక ప్రవర్తన వ్యక్తివ్యక్తికీ వేర్వేరుగా ఉంటుందనీ, ఒకొక్కరి అవసరాలు, అభిరుచులు ఒకొక్కలా ఉంటాయనీ, ఆ అభిరుచులు కూడా నానా రకాలుగానూ ఉంటాయనీ గుర్తించాలి.

★ యువకులు తమకు కలిగే సందేహాలు, సెక్సుపట్ల తాము ఏర్పరుచుకున్న విలువలను చర్చించి, అడిగి తెలుసుకుని, తమను తాము మలచుకునే ప్రయత్నంలో తోడ్పడాలి. స్వేచ్ఛగా చర్చించే అవకాశాలు కల్పించాలి. ఆ లైంగిక విలువలు అతని వ్యక్తిత్వంలో భాగంగా రూపొందేందుకు

దోహదం చెయ్యాలి.

★ మానవజీవితంలో సెక్సు ఒక ముఖ్య మైన ప్రయోజనకరమైన అంతర్భాగమనే విషయాన్ని గుర్తించాలి.

★ సెక్సుకు సంబంధించిన ఆందోళనలు తీరే మార్గాలు విద్యార్థికి తెలియజేయాలి.

ఇవీ AASECT ఏర్పరచిన మార్గదర్శక సూత్రాలు. ఇవే సూత్రాలు తల్లిదండ్రులకు కూడా వర్తిస్తాయి. టీచర్లకు మాత్రమే పరిమితం కావు!

టీచర్లకు అవసరమైన సెక్సు విజ్ఞానంలో శిక్షణ ఇవ్వటమనేది వేరే



సమస్య. ఎంత శిక్షణ పొందినప్పటికీ అది సంపూర్ణం కాదు. కనుక సెక్సు ఎడ్యుకేషన్‌లో పాత్ర వహించే ప్రతి టీచరూ వైద్య నిపుణుల సలహా సహకారాలు నిరంతరం పొందుతుండాలి.

బోధనా విధానం, సిలబస్

విదేశాల్లో కొన్ని స్కూళ్ళలో జంతువులను కూడా పెంచుతారు. వాటి సహజ వాతావరణంలో వాటిని గమనించడం ద్వారా పిల్లల సందేహాలు కొన్ని తీరతాయి (కొన్ని పుడతాయి కూడా!) జంతువుల సంభోగపు అలవాట్లు, అవి పిల్లల్ని కనడం, ఆ పిల్లలు పాలు తాగడం... వీటన్నిటినీ పిల్లలు గమనించి కొంత గ్రహించుకుంటారనేది దీని వెనుక ఉద్దేశం.

ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ దృష్టంతా సాంఘిక ప్రవర్తన మీద, మలమూత్ర విసర్జనపై అదుపు అలవరచటం మీద, మంచి అలవాట్లు నేర్పించటంమీదనే ఉంటుంది.

పెద్ద తరగతుల్లో కొచ్చేసరికి శారీరకమైన పెరుగుదల, మార్పులు, బహిష్టు, నిద్రాస్ఖలనాలు, సంతానోత్పత్తి, సంభోగం, గర్భధారణకు సంబంధించిన అధ్యాయాలుంటాయి.

ఈ దశలో టీచరు కొన్ని బాధ్యతలు నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది.

1. ఎదుగుతున్న పిల్లకి వారిలో రాబో తున్న శారీరక, ఆవేశిక మార్పులను గురించి తెలియజెప్పాలి. వాటికి అనుగుణంగా వారిని సిద్ధం చేయాలి.
2. ఆయా మార్పులకు అనుగుణంగా సామాజిక సర్దుబాట్లు అవసరమౌ తాయి. అవి తెలియజెప్పాలి.
3. పిల్లల భయాలనీ, సందేహాల్నీ శాస్త్రీయంగా తొలగించాలి.
4. సెక్సుపట్ల ఆరోగ్యకరమైన వైఖరిని అలవరచాలి. యువతులు యువకుల తోనూ, యువకులు యువతులతోనూ స్నేహ సంబంధాలూ, సాహచర్యమూ పెంపొందించుకునే ప్రయత్నంలో భయాందోళనలు, ఆదుర్దా, ఆత్మ న్యూనత లేకుండా స్వచ్ఛత, నిజాయితీ చోటుచేసుకోవడానికి ఈ వైఖరి తోడ్పడుతుంది.

ఈ పంథాలో విజయం సాధించడం కోసం ప్రతి అధ్యాపకుడూ విద్యార్థులకు–

- అందించే సమాచారం శాస్త్రబద్ధంగా ఉండాలి. అపోహలు, దురభిప్రాయాలూ తొలగించేదిగా ఉండాలి.
- వారానికి ఒక పీరియడ్ (45 ని॥) సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌కి కేటాయిస్తే చాలు.
- మరీ ఎక్కువ పరిజ్ఞానమూ, చాలీ చాలని పరిజ్ఞానమూ అందించ కూడదు. ఆ వయసు విద్యార్థుల కుతూహలాన్ని తీర్చే విధంగా (మార్గ దర్శక సూత్రాలకు లోబడి) ఉండాలి.
- సెక్సు విద్యా విషయికాలు బోధించే భాష సరళంగా శాస్త్రీయంగా, సున్నితంగా ఉండాలి. వక్రభాష, ఆమోదయోగ్యంకాని పదాలు, వర్ణనలు ఉండకూడదు. ఏ విషయాన్నీ అనవసరంగా నొక్కి చెప్పకూడదు.
- పాఠాలు వింటున్న విద్యార్థులంతా

సుమారు ఒకే వయసుకి, పెరుగుదల వర్గానికీ చెంది ఉండాలి. (ఉదా: ఆరోక్లాసు పిల్లలనీ, పదోక్లాసు పిల్లలనీ కలిపి ఒకే పాఠాలు చెప్పడం అర్థరహితం).

- చెప్పే అంశాలకు సరిపడే స్లైడ్లు, చిత్రపటాలు, వీడియో చిత్రాలు (సైన్సు పాఠాలు బోధించే వీడియో చిత్రాలు ఇప్పుడు అన్ని సబ్జక్టుల్లోనూ లభ్యమవు తున్నాయి), చార్టులు మోడల్స్ మొదలగు నవి చూపిస్తే బావుంటుంది.
- డాక్టర్లు మొ॥వారిని ఆహ్వానించి లెక్చర్లు యిప్పించవచ్చు.

నమూనా సిలబస్

6వతరగతి నుంచి 12వ తరగతి (ఇంటర్) వరకు...సిలబస్ ఇలా ఉండొచ్చు. సబ్జక్టుపేరు : "ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఎడ్యుకేషన్"

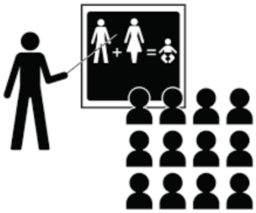
పాఠ్యాంశాలు :

1. మనిషి అభివృద్ధిలో విభిన్న దశలు;
2. యవ్వనంలో మార్పులు.

ఎ) మానసిక ప్రవృత్తిలో దశలవారీ మార్పులు.

బి) శారీరకమైన మార్పులు : పొడవు, బరువుల్లో వచ్చే ఆకస్మిక పెరుగుదల, ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు ఏర్పడటం (రొమ్ములు, జననాంగాలు, వెంట్రుకలు మొదలయినవి)

సి) ఆవేశికమైన మార్పులు : ఆత్మగౌరవం, స్వస్వరూపంపై ఏర్పడే ఫీలింగ్సు, ఎదుటి సెక్సుపై ప్రేమ, ఆకర్షణ, మోహం, హీరో వర్షిప్, తోటి యువతీయువకులకు ప్రభావం, వత్తిడి.



డి) సాంఘిక మార్పులు : ఎదుటి వ్యక్తులని, ఎదుటి సెక్సుకి సంబంధించిన వ్యక్తుల్ని, వారి విలువల్ని అర్థం చేసుకోవడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం బాధ్యతలు అర్థం చేసుకోవడం, చేపట్టడం, పెద్దరికానికి సన్నద్ధం కావడం.

ఇ) లైంగిక అభివృద్ధి: జననాంగాల నిర్మాణం, లైంగిక ప్రవర్తన, ఆడపిల్లలకు బహిష్టు గురించిన ప్రత్యేక పాఠాలు, మగపిల్లలకు హస్త ప్రయోగం, స్వప్నస్ఖలనాల గురించిన పాఠం.

ఎఫ్) ఆరోగ్యం: జననాంగాల పరిశుభ్రత, యవ్వనంలో వచ్చే మార్పుల ఫలితాల గురించి అవగాహన, జననాంగాల స్వయం పరిశీలన ప్రాముఖ్యత.

జి) స్వీయ రక్షణ : లైంగికపరమైన చొరవను, అత్యాచారాలను ఎదుర్కొనటంలో శిక్షణ.

3. సెక్సుపట్ల సామాన్యంగా వినవచ్చే దురభిప్రాయాలు, అపోహలకు వివరణలు. ఉదా: హస్తప్రయోగం, స్వప్నస్ఖలనాలు, అంగ పరిమాణం, రొమ్ముల పరిమాణం, కన్నెపొర, కన్యత్వం వగైరా...
4. సంతానోత్పత్తి:

ఎ) ప్రేమ, పెళ్ళి

బి) సంభోగం, గర్భధారణ (అండోత్పత్తి, వీర్యోత్పత్తి, ఫలదీకరణం) గర్భం పెరుగుదల, శిశోదయం.

సి) కుటుంబాన్ని నియంత్రించుకోవటం, సంతానాన్ని వాయిదావెయ్యటం.

డి) కుటుంబంలో స్త్రీపురుషుల పాత్ర, విధులు, బాధ్యతలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు

ఇ) వివాహ విచ్ఛిత్తి, విడాకులు.

5. సంభోగ సంబంధమైన వ్యాధులు, వాటికి కారణాలు, పర్యవసానాలు, నిరోధించు కునే విధానాలు.

6. లైంగిక ప్రవర్తనలో భిన్నస్వరాలు: హోమో సెక్సువాలిటీ, బూతు సాహిత్యం, అశ్లీలత, జారత్వం, వ్యభిచారం, లైంగిక నేరాలు వగైరా...

చివరగా...

పిల్లలకి సెక్సు ఎడ్యుకేషన్‌ని తల్లిదండ్రులు ఇచ్చినా, టీచర్లు ఇచ్చినా లక్ష్యం ఒక్కటే! పిల్లలు వారంతటవారు ఎదగలేరు. వారికి పెద్దల ఆలంబన, సహాయం, సహకారం... చాలా అవసరం.

ఆత్మీయతాభావం, అవగాహనాశక్తి గల తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకులు ప్రోత్సాహాన్ని, ప్రేమనీ, 'గౌరవాన్ని', శ్రద్ధను, పట్టు విడుపులను ప్రదర్శిస్తూ పిల్లలను చులకన చేయకుండా, దండించకుండా, హేళన చేయకుండా... వారు తమ వ్యక్తిత్వాలను రూపుదిద్దుకోవటంలో సహకరిస్తే... ఏ పిల్లలైనా గాని సాంఘిక నియమావళిని మనస్ఫూర్తిగా అనుస రిస్తారు. దండన భయంతో కాదు! నియమావళి పట్ల, విలువల పట్ల వారికి ఏర్పడిన అవగాహనతోనూ, గౌరవంతోనూ మాత్రమే!

ఆచార్యదేవో భవ! ★

సంతానంకోసం ప్రయత్నిస్తూంటే

వీటిని దూరంగా ఉంచండి



సంతానం కలగకపోవడానికి చెప్పలేనన్ని కారణాలున్నాయి. స్త్రీల దోషాలు, పురుషుల దోషాలు, యిద్దరికీ సంయుక్తంగా ఉన్న దోషాలు... గతంలో తెలియనివి ఎన్నో కారణాలు ఇటీవల మన దృష్టిలోకి వచ్చేయి. ఈ పరిజ్ఞానాన్ని దయాగ్నసిస్‌లోనూ, చికిత్స ప్లాన్ చేయడంలోనూ ఉపయోగించుకుని, తద్వారా సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మందికి ఉపకారం చేయగలుగుతున్నాము.

పురుషుడికి సంబంధించినంత వరకు...

అతని జననావయవాలకు సోకే వ్యాధులు, వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు సంతానం కలగటం విషయంలో ఎలానూ కొంత ప్రభావం చూపిస్తాయి. వాటికి ముందుగా చికిత్స చేయించుకోవాలి. అవి కాకుండా జననాంగాలకు సంబంధం లేని సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా సంతానం కలగకపోవడానికి కారణ మవుతాయి. అలాంటి అస్వస్థతలు పురుషుడి సాఫల్య శక్తిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తాయో తెలుసుకుని నివారించుకోవాలి.

సామాన్య అస్వస్థత

ఒంట్లో ఏ అనారోగ్యం ఏర్పడినా దాని ప్రభావం పురుషుడి వీర్యంమీద పడుతుంది. అనారోగ్యం ఎంత తీవ్రమైతే దాని ప్రభావం వీర్యంమీద అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్లూ జ్వరం, టైఫాయిడ్, జాండీస్(కామెర్లు), న్యుమోనియా (నిమ్ము), వైరల్ ఫీవర్లు లాంటి అనారోగ్యాలు వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని బాగా తగ్గిస్తాయి. తీవ్రమైన జలుబులాంటిది కొంత ప్రభావం చూపిస్తుంది.

అయితే ఇవేవీ వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి శాశ్వత సమస్యలు సృష్టించవు. పేషెంటు ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకోగానే వాటి ఉత్పత్తి



ఒత్తిడిలో నలిగే లాయర్లూ, డాక్టర్లూ, టేక్స్ కన్సల్టెంట్లు, కంట్రాక్టర్లు, అధికారులు వగైరా ఈ రకం సమస్యని ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. అంతేనా? కుటుంబ తగాదాలు, ఘర్షణలు, అశాంతికి లోనవడం... ఇవి కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయి.

మానసిక వత్తిడివల్ల సాఫల్యశక్తి (ఫెర్టిలిటీ) తగ్గడం ఒక ఎత్తయితే, సంతానం కలగడం లేటవడం వల్ల మానసిక వత్తిడి పెరగడం ఇంకొక ఎత్తు. ఇదో విష వలయంగా మారుతుంది.

ఇట్లాంటి వ్యక్తులు పని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. మానసిక వత్తిడి తగ్గడానికి రోజూ రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చేస్తూ ఇతర రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు (ఉదా: శవాసనం, జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ విధానాలు) పాటించడమూ మంచిది.

ఒత్తిడి (Stress) వల్ల మన మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి నుంచి గొనడోట్రాపిన్ హార్మోనుల విడుదల తగ్గిపోతుంది.

కూడా ఊపందుకుంటుంది.

ఒత్తిడి (Stress)

ఒత్తిడి మానసికమైనదైనా, శారీరకమైనా సరే దాని ప్రభావం ఫెర్టిలిటీమీద పడుతుంది. 'సైకోసోమాటిక్ మెడిసిన్' అనే వైద్య పత్రికలో రోజ్ బృందం ఈ అంశంపై పరిశోధనా ఫలితాలు వెల్లడిస్తూ– శారీరక శ్రమ, మానసిక ఒత్తిడీ అధికంగా పొందే మగవాళ్ళలో పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గుతున్నట్టు, ఆ ఒత్తిడి, శ్రమ తగ్గిపోగానే మళ్ళీ యథాస్థాయిలో హార్మోను ఉత్పత్తి అవుతున్నట్టు పేర్కొంది.

ఆర్థిక వత్తిడులకీ, వ్యాపార ఒడిదుడుకులకీ లోనయ్యే పారిశ్రామికవేత్తలూ, వ్యాపారస్థులూ, వృత్తిపరమైన

మద్యనిషేధం జిందాబాద్!

మందు కొట్టద్దని డాక్టర్లు పనిమాలి హెచ్చరించరు. ఎన్నో వందల పరిశోధనలు ఆల్కహాలుకి సంతానోత్పత్తిపై ఉన్న విషప్రభావాన్ని ఋజువు చేసాయి. జంతువులమీద చేసిన ప్రయోగాలను బట్టి వీర్యకణాలనుత్పత్తి చేసే పొరని ఆల్కహాలు నిర్వీర్యం చేస్తుందని తెలిసింది.

అంతేకాదు ఆల్కహాలు లివరుకి చెరుపు చేస్తుంది. లివరు చెడితే పురుష శరీరంలో స్త్రీ హార్మోను రాశి పెరిగి వీర్యోత్పత్తి మందగిస్తుంది.

మానసిక శారీరక వత్తిడులనుంచి రిలీఫ్‌కోసం మందుకొట్టేవారికి యిటు మందు, అటు వత్తిడి... రెండూ కలిసి వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

మందు అలవాటు ముదిరిపోతే నపుంసకత్వం వస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే!

మూత్రపిండ వ్యాధులు

శరీరంలో అదనపు ద్రవరాశినీ, అపాయకరమైన లవణాలనీ మలినాలనీ బయటకు పారబోసే వడపోతయంత్రాలే మూత్రపిండాలు.

వడపోత యంత్రం పాడయితే ఏమవుతుంది? అవసరమైన పదార్థాలు అధికంగా బయటకు పోవచ్చు! మనకి అనవసరమైనవి అధికంగా శరీరంలో పేరుకుపోవచ్చు!

జబ్బుపడిన యంత్రాంగం దాని డ్యూటీలో ఫెయిలవుతుంది. అలాంటి వైఫల్యాల కారణంగా రక్తంలో యూరిక్ ఏసిడ్ ఎక్కువగా పేరుకుపోతే పురుషుడిలో వంధ్యత్వం కలిగే అవకాశం ఉంది. డయాలసిస్ చేసినా ఇలాంటి రోగులకి సాఫల్యశక్తి పెరగదు. కిడ్నీ మార్పిడి మాత్రమే పనికొస్తుంది.

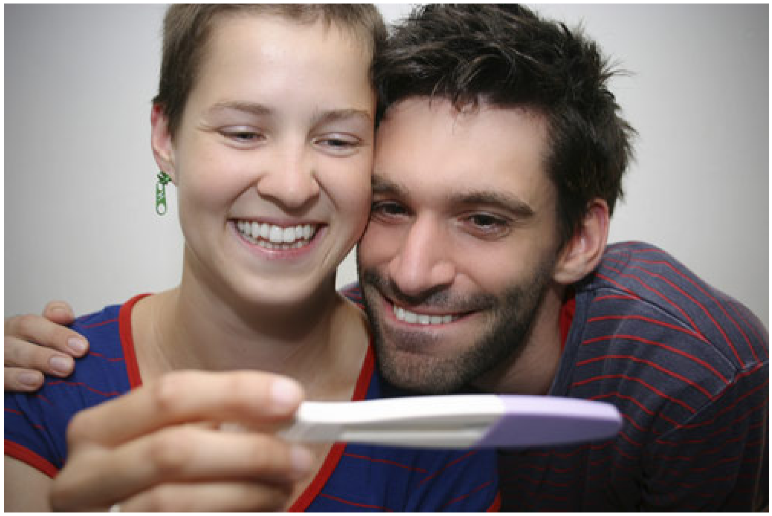
మూత్రపిండ రోగాలకి, వాటి లక్షణాలైన బి.పి. వంటి వ్యాధులకీ వాడే కొన్ని మందులు వీర్య కణాల ఉత్పత్తిని, అంగస్తంభన శక్తినీ, లేదా స్ఖలన శక్తినీ దెబ్బతీస్తాయి.

షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్)

చాలామందికి తెలియపోవచ్చు కానీ షుగర్ వ్యాధి వల్ల కూడా వంధ్యత్వం కలుగుతుంది. అయితే పురుషుల విషయానికొస్తే ఇది పరోక్షమేనని చెప్పుకోవాలి. ఎందుకంటే డయాబెటిస్ దీర్ఘకాలికంగా ఉండి, సరిగా అదుపుకాని పురుషుల్లో దానివల్ల నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది.

40-50 సం။ల వయసులో వచ్చే డయాబెటిస్‌వల్ల సంతాన సమస్య లేకపోవచ్చు కానీ, జీన్ లోపాలవల్ల యవ్వనం లోనే షుగర్ వ్యాధి పాల్పడ్డవారు మాత్రం షుగర్ కంట్రోలు విషయంలో చాలా స్ట్రిక్టుగా ఉండాలి.

కొందరు షుగర్ పేషెంట్లకు స్తంభన సమస్యలు లేకపోవచ్చు గాని స్ఖలన



సమస్యలు ఉంటాయి.

పేగులో పుండు (అల్సరేటివ్ కోలైటిస్)

పేగుకి పుండు పడటంవల్ల కొంతమంది మగవాళ్ళకి వీర్యశక్తి తగ్గిపోతుంది. నిజానికి పుండుకీ, వీర్య కణాలకీ ఏమీ సంబంధం ఉండదు.

అయితే ఆ పుండుని కలిగించే మానసిక వత్తిడీ, అనారోగ్య పరిస్థితీ, దాని నివారణకు వాడే అనేక రకాల మందులూ వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి.

అయితే మందుల్ని మార్చి **యష్టిమధు** లాంటి ఆయుర్వేద మందులు వాడటం ద్వారా ఈ ప్రాబ్లమ్‌ని అధిగమించవచ్చు. లేకపోయినా మందులు వాడటం ఆపెయ్యగానే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మళ్ళీ పుంజుకుంటుంది.

టి.బి.

టి.బి. కేవలం ఊపిరితిత్తులకే సంబంధించిన జబ్బు కాదు. అది యితర అవయవాలకు కూడా సోకవచ్చు. ముఖ్యంగా పురుషుడి బీజాలపై ఉండే ఎపిడిడిమిస్‌ని టి.బి. ధ్వంసం చేస్తుంది. యిక్కడే కదా వీర్యకణాలు పరిపక్వ మయ్యేది!

శుక్రకోశాలు, వీర్యవాహికలు, వీర్యనాళాలు కూడా టి.బి.కి లోనవటం పరిపాటి. వీర్యపు గొట్టాలు మూసుకు పోయే ప్రమాదం టి.బి.వల్ల ఉంది!

ఇతర వ్యాధులు

మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్, ఫిట్సు వ్యాధి (ఎపిలెప్సీ) లాంటి నరాల వ్యాధులు, లింఫోమా, లుకీమియా (బ్లడ్ కేన్సరు), కేన్సరు, వృషణాల రక్త ప్రసారానికి అంతరాయం కలిగించే రక్తవ్యాధులు (ఉదా: సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా) మొ॥వి కూడా వంధ్యత్వాన్ని కలిగిస్తాయి. కొన్ని శాశ్వతంగానూ, కొన్ని తాత్కాలికం గానూ... కొన్ని అల్పంగానూ, కొన్ని అధికంగానూ!

వీటిల్లో అనేక సమస్యలకి వైద్య పరిష్కారం ఉంది. కనుక ఆందోళన పడకుండా తగిన స్పెషలిస్టుని సంప్రదించాలి. ✪



ఖజురహో కుడ్య శిల్పాలలో ఒక అరుదైన శిల్పం.



సెక్సులో సమస్యలు

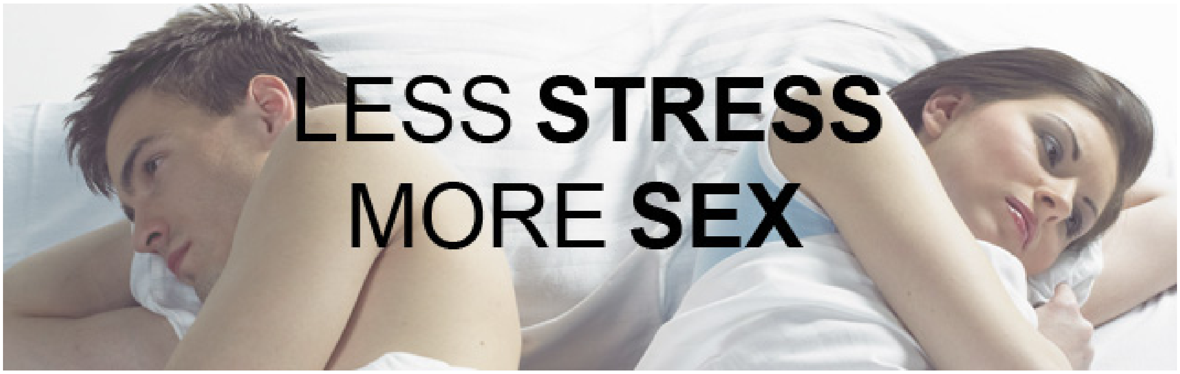
ఇలా కలుగుతాయి!

మీ దినచర్యలోకి ఓసారి తొంగి చూడండి! పొద్దున్నే లేవడం, ఓ పావుగంటో, అరగంటో పేపరు చదవడం, ఆపై హడావుడిగా ఆఫీసుకి తయారవడం, పిల్లల్ని తయారు చేయడం, టిఫిన్లు, వంట హడావుడి.... బట్టలు ఉతకడం, ఇస్త్రీ చేయడం.... పనిమనిషితో హడావుడి.... ఆఫీసు పని.... సాయంత్రం ఇంటికొచ్చే సరికి అలసట, నీరసం - అయినా సరే చెయ్యాల్సిన పని బోలెడు!

గమనించేరా? ఇందులో స్త్రీల దినచర్యా ఉంది. పురుషుల దినచర్యా ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం నిజానికి పురుషుల కంటే స్త్రీలకే పని ఒత్తిడి అధికమట. వారికి ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం లభించే మార్గాలూ తక్కువే. టి.వి. ఉన్నా అది ఒకోసారి ఉపశమనం కలగజేస్తే, మరోసారి బుర్రనిండా చెత్త నింపి, లేదా గుడ్లప్పగించి చూడ్డం ఎక్కువవడంతో బుర్ర పనిచేయడం మానేసి..... ఉన్న స్ట్రెస్‌ని అధికం చేస్తుంది.

ఇంటి పట్టున ఉండే మహిళల్తో పోలిస్తే ఆఫీసులకెళ్ళే మహిళలకి స్ట్రెస్ (ఒత్తిడి) మరి ఎక్కువ. జాబ్ చేస్తున్నా చేయకపోయినా ఇంటిపనులు, పిల్లల బరువు బాధ్యతలు స్త్రీలపైనే ఎక్కువ ఉండటం కారణం.

ఫలితంగా ఈ స్ట్రెస్ వల్ల స్త్రీలకి సాయంత్రమయ్యే కొద్దీ సెక్స్ మీద కన్నా నిద్ర మీదనే వారు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతారు. అలసట, నిద్ర ఆవహించే సరికి సెక్సు అనే పలచటి దుప్పటి మీద ఓ బరువైన పరుపు కప్పినట్టె సెక్సు అణగారిపోతుంది. సెక్సులో పాల్గొన్నా స్పందనలు అల్పంగా ఉంటాయి.



భావప్రాప్తుల సంఖ్య కాని, నాణ్యతకాని తగ్గిపోతాయి.

అయిష్టంగా లేదా అర్ధాసక్తితో సెక్సులో పాల్గొంటే అటు భర్త కూడా బాధపడతాడు. ఈమెను అనవసరంగా బాధపెడుతు న్నానని గిల్టీగా ఫీలవుతాడు. ఒకోడు అవేమి పట్టించుకోకుండా కోపగిస్తాడు. 'నేనంటే నీకిష్టం లేదు, ఎంత మంది నీకంటే ఎక్కువ కష్టపడడం లేదు?' అంటూ విరుచుకుపడతాడు.

సాధారణంగా సెక్సు విషయాల్లో భార్యాభర్తలు ఓపెన్‌గా చర్చించుకోవడం అరుదు. అతని గురించి ఆమె, ఆమె గురించి అతనూ ఇష్టవెుచ్చిన అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకొని.... వాటినే పట్టుకు వేలాడుతూ సెక్సు సమస్యలతో పాటు..... అనుబంధాన్ని కూడ సమస్యల్లో పడేసుకుంటారు.

అంతేకాని దీనంతకీ మూలంలో స్ట్రెస్ (మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి) ఉందని గ్రహించరు. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా నడి వయసులో అధికంగా ఉంటాయి.

పురుషుడు స్ట్రెస్ వల్ల అప్పుడప్పుడు సెక్స్ కోరికలు అంతగా లేక సెక్సులో ఫెయిలవుతుంటాడు. దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోకపోతే తదుపరి ఏ సమస్యలూ రావు.

కొందరు అలా కాదు. ఎందుకిలా అయింది. నాకేం వయసైపోలేదు కదా! హస్తప్రయోగం వల్లనా? ఇంకెందుకైనానా అనుకుంటూ పరిపరివిధాల ఆలోచిస్తూ బుర్ర కరాబు చేసుకుంటారు.

ఈ ఆలోచనలతో మనసు ఎంత నిండిపోతే సెక్సులో అంతగా సమస్యలొస్తాయి.

ఆ మధ్య టెలిఫోన్ ద్వారా ఓ 1000 మందిపై జరిపిన సెక్స్ సర్వేలో 'మీ సెక్స్ కోరికల్ని అన్నిటికన్నా ఏది ఎక్కువగా నీరు గారుస్తుంది?' అని అడిగినపుడు 26% మంది స్ట్రెస్సే కారణమని ఒప్పుకొన్నారు.

పిల్లల వల్ల అని 16% మంది అన్నారు. మరో 14%మందికి పని ఒత్తిడి, 9% మందికి ఆరోగ్య సమస్యలు, 7% మందికి విసుగు (బోరు) 6% మందికి ఆర్థిక ఒత్తిడులూ కారణమని తేలింది.

ఇవీ కారణాలు:

- మీరు ఆరాటంగా ఉన్నారు. ఒక పని లోంచి ఇంకొక పనికి దూకుతున్నారు.
- విపరీతంగా అలిసిపోయారు. అయినా నిద్ర పోలేకపోతున్నారు.
- ఒంటరితనం ఫీలవుతున్నారు. విచారంగా ఉన్నారు.
- ఆహారంలో పుష్టి సరిపోవడం లేదు.
- స్ట్రెస్ తగ్గించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో సిగరెట్‌కీ, డ్రింక్స్‌కీ అలవాటు పడ్డారు.
- మీకోసం మీరు సమయం కేటాయించుకోవడం లేదు. ఖాళీగా ఉంటే టైం వేస్టయిపోతోందంటూ ఏదో ఒక పని కల్పించుకుంటున్నారు.



- రోజూ వ్యాయామం, ప్రాణాయామం వంటివేవీ చెయ్యరు.
- ఇట్టే చిరాకు పడిపోతారు. త్వరగా సహనం కోల్పోయి అరిచేస్తారు.
- సెక్సులో కూడా పూర్తిగా రిలాక్సవరు. త్వరగా ముగించేసి నిద్రలోకి జారిపోదామని చూస్తారు.
- వీటిల్లో ఏ 3-4 ఐటమ్స్ మీకు వర్తించినా మీరిప్పటికే సెక్సు సమస్యల్లో పడి ఉండాలి లేదా సెక్సు అసంతృప్తిగా ఉందనిపిస్తూ ఉండాలి లేదా త్వరలో ఇవి మీకు తటస్థిస్తాయి.

ఇలా చేయండి!

- దాంపత్యానుబంధానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ ఇద్దరి కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకోండి. టి.వి. ముందు, కంప్యూటర్ ముందు ఉండిపోకండి. ఆ అరగంటో - గంటో ఇద్దరూ ఏ డాబా మీదనో, పెరట్లోనో, ఇంకా వీలిస్తే ఏ పార్కులోనో కూచుని మంచి కబుర్లు చెప్పుకోండి. ఆఫీసులో చెయ్యాల్సిన పనుల్ని ముందు పెట్టుకుని వాటిని తలచుకుంటూ ఎప్పుడు లేచి పోదామా అని చూడకండి.
- పార్కులో కూచున్నా, చల్లగాలికి ఇంటి పెరట్లోనో, డాబా మీదనో కూర్చున్నా..... ఇంటి సమస్యలు, ఆఫీసు గొడవలు ఎత్తు కోకండి. వాటి కోసం మిగతా రోజంతా ఎలాగూ బుర్రబద్దలు కొట్టుకుంటూనే ఉంటారుగా!
- పిల్లలతో కొంతసేపు తప్పనిసరిగా గడపండి. వాళ్ళతో ఆడండి. పాడండి. వాళ్ళు చెప్పేవి ఓపిగ్గా వినండి. వారానికి ఒకసారి ఇంటిల్లపాదీ కాని, భార్యాభర్తలిద్దరూ కాని బయటికి పోయిరండి.
- సెక్సులో పాల్గొనే సందర్భాలు కొద్దిగా తగ్గినా ఫర్వాలేదు. కాని పాల్గొనేది మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొని తృప్తిగా లేవండి. సెక్సు వల్ల వత్తిడి చాలా బాగా తగ్గుతుంది.
- మీ కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకొని, రోజూ ప్రాణాయామం, యోగా భ్యాసం చెయ్యండి. అవి శారీరక, మానసిక వత్తిడులను బాగా తగ్గిస్తాయి. తట్టుకొనే శక్తిని పెంచుతాయి.
- ఎనర్జెక్సు గోళీలు రోజూ 2-3 వేసుకోండి. అది నిస్త్రాణ, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ తగ్గిస్తాయి. స్త్రీ, పురుషులిద్దరిలోనూ మామూలు ఉత్సాహంతో పాటు కామపరమైన ఉత్సాహం కూడా పెరుగుతుంది.
- సెక్సు సమస్యలున్నవారు వైటెక్సు, ముస్లి, ఎక్స్‌టోను మందులు కొన్నాళ్ళు వాడితే మంచిది.
- బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోండి.

ఈ చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు, మీ లైఫ్‌లో పెద్ద పెద్ద సమస్యల్ని దూరంగా ఉంచుతాయి.



ఇలా ఎక్సర్‌సైజులు చేయండి!

షుగర్‌వ్యాధినీ, సెక్సు సమస్యల్నీ దూరంగా ఉంచండి!

షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడం కోసం మందులు వాడటం ఒక్కటే కాదు, ఎక్సర్‌సైజ్ కూడా చెయ్యాలని చెప్తూంటాం. ఇంతకీ ఎక్సర్‌సైజ్ అంటే ఏమిటి ?ఇన్సులిన్ ఇస్తే కాని తగ్గని 'టైప్ 1' దయాబిటిస్‌కీ, ఒళ్ళు అధికంగా ఉండే 'టైప్-2' దయాబిటీస్‌కీ ఒకే మాదిరిగా ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యాలా?

మామూలుగా దినచర్యలో భాగంగా నడుస్తాం, మెట్లెక్కుతాం, చిన్నగా తోటపనిచేస్తాం. ఇలాంటివి కాక మన శరీరంలోని కండరాలకి ఎక్కువగా పనిచెప్పి, తద్వారా శరీరం ఎక్కువశక్తి ఖర్చుపెట్టేటట్టు చెయ్యడాన్ని శారీరక పరిశ్రమ అంటాం.

ఫిట్‌నెస్ మెయింటేన్ చేయడానికో, బరువు తగ్గడానికో, శరీరంగాల ఆకృతిని తీర్చిదిద్దుకోడానికో, శరీరంలో కొవ్వు శాతానికీ కండర శాతానికీ మధ్య సమతూకం సాధించడానికో.... ఇలా ఏదో ఒక లక్ష్యం కోసం చేసే శారీరక పరిశ్రమని 'ఎక్సర్‌సైజ్' అంటాం.

రెండు రకాల డయాబిటిన్‌కీ ఎక్సర్‌సైజు ఒక తప్పనిసరి చికిత్సాంశం అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఎక్సర్‌సైజు వల్ల లాభాలు :

★ శరీరంలో షుగర్ నిల్వలు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా మందుల వాడకం తగ్గుతుంది.

★ గ్లూకోజ్ వినిమయం పెరుగుతుంది.

★ వివిధ కణజాలాల్లోకి గ్లూకోజ్ సరఫరా పెరుగుతుంది.

★ కణజాలాలు ఇన్సులిన్‌కి మెరుగ్గా స్పందిస్తాయి.

★ బి.పి. కూడా తగ్గుతుంది.

★ బరువు తగ్గుతారు.

★ లైపిడ్ ప్రొఫైల్ మెరుగవుతుంది – అటే చెడ్డ కోలెస్టిరాల్ (LDL) రాశి తగ్గి, మంచి కోలెస్టిరాల్ (HDL) రాశి పెరుగుతుంది.

★ గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది.

★ షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉ

ండి ఇంకా రానివారికి అది త్వరగా రాకుండా చేస్తుంది.

★ స్టేమినా పెరుగుతుంది. పని సామ ర్థ్యం మెరుగవుతుంది.

★ నిద్ర బాగా పడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది.

★ ఒత్తిడి, అలసట బాగా తట్టుకో గలుగు తారు.

★ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగు తుంది.

విధానం :

★ ఎక్సర్‌సైజు నడన్‌గా మొదలుపెట్ట కూడదు. కొంచెంగా మొదలుపెట్టి క్రమేణా అనుకున్న స్థాయికి చేరాలి.

★ ఏ రోజునైనా ముందు 5-10 ని॥ల పాటు వాకింగ్ చేసి అటుపై ఎక్సర్‌సైజ్ మొదలుపెట్టడం బెటరు. వాకింగ్ Warm-up గా ఉపయోగ పడుతుంది.

★ అటుపై ఒక 5-10 ని॥లు స్ట్రెచ్చింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు, అటుపైన 20 - 30 ని.ల పాటు ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యాలి.

★ ఇక కూలింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు - అంటే స్లో వాకింగ్ కాని, స్ట్రెచ్చింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు కాని చేయడంతో వ్యాయామ క్రియ పూర్తవుతుంది.

★ 40 ని॥ల ఎక్సర్‌సైజునీ ఒకే పట్టున చెయ్యాలని లేదు, రోజుకి రెండుసార్లు 20 నిమిషాల చొ॥న చేయవచ్చు కూడా !

★ ఎక్సర్‌సైజుకి గంటముందే మంచి నీళ్ళు తాగాలి.

ఈ దిగువ వ్యాయామాల్లో ఎంత బరువున్న వారికి ఎంత శక్తి ఖర్చవుతుందో తెలుసుకోండి. ఒకే పనికి బరువు తక్కువ ఉన్నవారికంటే, బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారికి ఎక్కువ శక్తి ఖర్చవుతుంది.

శరీర పరిశ్రమ	30 ని.ల పరిశ్రమ ద్వారా ఖర్చయ్యే కేలరీలలో. శరీరబరువును బట్టి				
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	100 kg
సాదా నడక	106	127	148	169	211
బ్రిస్క్ వాకింగ్	132	158	185	211	264
ఓ మాదిరి పరుగు	264	317	370	422	528
స్కిప్పింగ్	185	222	259	296	370
మెట్లెక్కడం	158	190	222	253	317
స్ట్రెచ్చింగ్	106	127	148	169	211
నార్మల్ సైక్లింగ్	185	222	259	296	370
మోడరేట్ సైకింగ్	264	317	370	422	528
సాధారణ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్	79	95	111	127	158
సాధారణ ఎయిరోబిక్స్	145	174	203	232	290
సాధారణ స్విమ్మింగ్	185	222	259	296	370
స్విమ్మింగ్ : లాప్స్	158	190	222	253	317
బాస్కెట్ బాల్	211	253	296	338	422
ఫుట్‌బాల్	132	158	185	211	264
టెన్నిస్	185	222	259	296	370
ఇంటిపని	60	70	85	95	127
యోగా	95	111	127	150	174
తోటపని	127	143	156	174	232
బౌలింగ్	75	80	85	100	127

మీరు తిండిద్వారా సంపాదించుకునే శక్తికన్నా తక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేస్తే బరువు పెరుగుతారు. అంతేకాదు షుగరు వ్యాధి, గుండెజబ్బు, కేన్సరు, కీళ్ళనొప్పులు మొ॥వాటి రిస్కు పెరుగుతుంది. సో, అధిక బరువు మీ జోలికి రాకుండా ఉండాలంటే సంపాదించినదంతా (కేలరీలు) ఖర్చుచేయండి మరి !

★ మీరు ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్య వచ్చునో లేదో ముందుగా డాక్టరు అనుమతి పొందండి. ఏ రకం ఎక్సర్‌సైజులు, ఎంతసేపు మీరు చెయ్యవచ్చునో డాక్టరే నిర్ణయించాలి. మీ వయసు, బరువు గుండె పరిస్థితి, నడుంలో శక్తి వంటివి ఆయన గమనించి మీకు సలహా యిస్తారు. 20 ఏళ్ళ వాళ్ళకీ 50 ఏళ్ళ వాళ్ళకీ ఒకే వ్యాయామాలు పనికిరావు.

జాగ్రత్తలు

★ మరీ బరువులు పదే పదే ఎత్తి దింపడం చేయకండి.

★ ఎక్సర్‌సైజ్ చేసేప్పుడు ఊపిరి బిగించకండి.

★ ఎక్సర్‌సైజ్ అయిన వెంటనే కాకుండా అరగంట ఆగి స్నానం చెయ్యండి.

★ భోజనమైన గంట దాటేవరకు నో ఎక్సర్‌సైజ్.

ఏం ఎక్సర్‌సైజులు ?

వేగంగా నడవడం (బ్రిస్క్ వాకింగ్)

ఈత

సైకిల్ తొక్కడం

జాగింగ్

లైట్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్

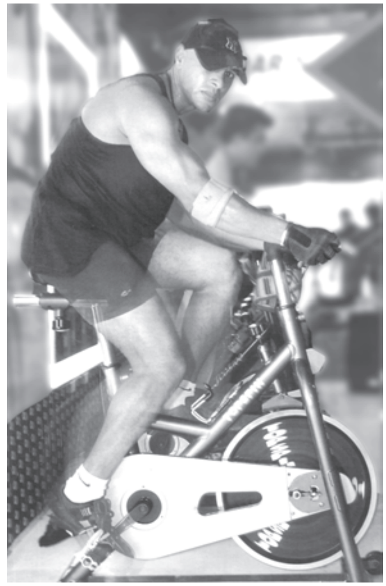
ఎయిరోబిక్స్... వీటిలో డాక్టరు అనుమతించిన వాటిని చేయవచ్చు.

టైప్-1 డయాబెటిస్ (ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ తప్పనిసరిగా తీసుకో వలసిన రకం షుగర్‌వ్యాధి) గలవారు

★ వ్యాయామానికి ముందు బ్లడ్, షుగర్, యూరిన్‌లో కీటోన్‌లను పరీక్షించుకోవాలి.

★ ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ 250 mg/dl కంటే అధికంగా ఉండి, యూరిన్‌లో కీటోన్లు ఉన్నట్టయితే వ్యాయామం చెయ్యవద్దు.

★ మూత్రంలో కీటోన్లు పోకున్నా బ్లడ్‌షుగర్ 300 దాటితే వ్యాయామం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి.



★ షుగర్ 100 కన్నా తక్కువ ఉంటే కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా తీసుకోండి.

★ వ్యాయామం అనంతరం గ్లూకోజ్ లెవల్ మరల కొలుచుకొని (డాక్టర్ సహాయంతో) ఎక్సర్‌సైజ్‌వల్ల గ్లూకోజు ఎలా స్పందిస్తుందో అర్థం చేసుకోండి. ఆమేరకు మీ యిన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ల

డోసు, సమయం మీ డాక్టరు మారుస్తారు.

టైప్-1 డయాబెటిస్‌లో...

★ రోజూ 30 ని.ల పాటు వేగంగా నడవడం (బ్రిస్క్ వాకింగ్) లేదా 20 ని.ల పాటు ఎయిరోబిక్స్ లేదా వారానికి 5 రోజుల పాటు 40 ని.ల పాటు బ్రిస్క్ వాక్ (లేదా ట్రెడ్‌మిల్).

★ షుగర్ స్థాయి రక్తంలో 300 మి.గ్రా దాటినా బి.పి. 150/100 దాటినా బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయవద్దు.

★ డయాబెటిస్‌ని అదుపు చేసే మందులు వాడుతూ ఉంటే వాకింగ్‌కి ముందు లైట్‌గా టిఫిన్ తీసుకోవాలి.

★ రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేస్తు న్నందువల్ల రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయి తగ్గుముఖం పడుతుంది కాబట్టి తరచు పరీక్షలు చేయించుకుని, మందుల డోస్ కూడా డాక్టర్‌చే తగ్గింపు చేయించుకోవాలి.

పెద్దవయసు డయాబిటిస్ పేషెంట్ల విషయంలో...

★ ఈ వయసులో ఎక్సర్‌సైజువల్ల ఫిట్‌నెస్ బాగుంటుంది.

★ అయితే ఈ వ్యాయామం వయసుకి శారీరక దృఢత్వానికి తగిన మోతాదు లోనే ఉండాలి. మిమ్మల్ని పరీక్ష చేసేక డాక్టరే దీన్ని నిర్ణయిస్తారు.

నరాలు దెబ్బతిన్న పేషెంట్లకి...

★ నరాల చివుళ్ళు దెబ్బతిని కాళ్ళలో స్పర్శగుణం తగ్గిన పేషెంట్లు వాకింగ్ చేయకూడదు.

★ వీరికి ఈత, సైకిలు తొక్కడం, రోయింగ్ (తెట్లు వేసినట్టుగా సైకిలు లాంటి పరికరాన్ని నడపడం), ఛెయిర్ వ్యాయామాలు చేతుల వ్యాయా మాలు, బరువులెత్తాల్సిన పనిలేని ఇతర వ్యాయామాలు వీరికి శ్రేష్టం.

★ ట్రెడ్‌మిల్, ఎక్కువదూరం నడవడం, జాగింగ్, స్టెప్పర్‌పై నడవడం వీరికి మంచివి కావు.

చూశారుగా...

'ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యండి' అని చెప్పినంత సులువు కాదని, డయాబెటిస్ టైపుని, పేషెంట్ వయసుని, శరీర బరువుని, ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితుల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఏయే ఎక్సర్‌సైజులు, ఎంతసేపు చెయ్యాలో నిపుణులు నిర్ణయించాల్సి ఉంటుందని మీకీపాటికే అర్థమై ఉంటుంది. అన్నిరకాల వ్యాయామాలకీ ఒకటే ప్రయోజనం. శరీరంలో శక్తి నిల్వలని ఖర్చుచేయటమే.

మెనోపాజ్ అడ్డుగోడ కాదు!

డా॥ **జి. రాజరత్నాకర్,** M.Sc., (Psy) F:CSEPI, మెటుపల్లి సెల్ : 94401 39670

నాలుగు, ఐదు పదుల వయస్సు స్త్రీలు సెక్స్ పట్ల అంతగా ఆసక్తి చూపటం లేదని, ముందుకన్నా ఇప్పుడు తరచుగా చిరబురలాడుతున్నారని వాపోతూంటారు పురుషులు. కొడుకు, కూతుర్ల కుటుంబాలతో, మనుమలు మనుమరాళ్ళతో పెద్దదై పనులభారంతో అలసిపోతోందా లేక ఆమెలో బహిష్టులు ముగియటంతో (ముట్లుడగటంతో) పాటు కోరికలు కూడా అణిగిపోతున్నాయా ఏంటి? అంటూ ... ఇంకా కోరికలతో కాగిపోతున్న వారిభర్తలు ఆందోళన పడతారు. కోరికలు తీరక అసహనానికి గురౌతూంటారు.

ఆమెలో ఆ ఉత్సాహం లేకపోవటం వల్ల తమకు స్తంభన సమస్య కూడా మొదలయిందని, ఆమెకు ఆ ఉత్సాహం కలిగేదెలా? తమ కోరిక, తాపం తీరేదెలా? అని వాపోతుంటారు. 'నా భాగస్వామికి, నాకు సెక్సు ప్రేరణ కలిగించే ట్రీట్‌మెంటు ఏమైనా ఉందా, లేక ఇక ఈ జీవితం ఇంతేనా?' అని భర్తలు తరచుగా మమ్మల్ని అడుగుతుంటారు.

ఏమిటి కారణం?

వయసు పెరుగుదలతోపాటు స్త్రీలలో స్త్రీత్వానికి కారణమైన ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తగ్గుదల మొదలవుతుంది. మెనోపాజ్ నాటికి బాగా తగ్గిపోతుంది.

ఏ కారణం వల్లనైనా ఆమెకు అండాశయాలు తొలగించాల్సి వస్తే, అందువల్లకూడా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్



తగ్గిపోతుంది. స్త్రీలలో రతి పట్ల ఉత్సాహం సన్నగిల్లిపోవడానికి అదొక ముఖ్యమైన కారణం.

ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గుదల మొదలవుతున్నప్పటినుంచీ, స్త్రీలలో కొన్ని చికాకులు బాధలు కలుగుతాయి. మూడ్స్ త్వర త్వరగా మారిపోతూంటాయి. చికాకు, చిరబురలు, కోపం మొదలైన లక్షణాలు ఎదురౌతాయి. ఒంటి మీంచి వేడి ఆవిర్లలా వస్తాయి. నిద్ర సరిగా పట్టదు. నిస్సత్తువ అధికంగా ఉంటుంది. చర్మం నిగారింపు తగ్గవచ్చు. యోని ద్రవాలు తగ్గుతాయి. రతి బాధాకరంగా ఉండొచ్చు.

వీటిని అదుపులోకి తీసుకొచ్చే క్రమంలో ఈస్ట్రోజెన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థెరఫీ లాంటి చికిత్స అవసరమౌతుంది. అప్పుడు ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. ఎముకలు గుల్లబారిపోకుండా కాపాడబడతాయి. చికాకు, చిరబురలు, కోపం తాలూకు తీవ్రత తగ్గుతుంది. దాంపత్యంలో ఉత్సాహం మళ్ళీ చోటుచేసుకుంటుంది.

కొందరు స్త్రీలు తమకి మెనోపాజ్ రావడంతో సెక్సుకి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టేస్తారు. అలా దాంపత్యానికి దూరం కావల్సిన అవసరం లేదు.

అంతా అయిపోయిందా?

వయసు అయిపోయింది పిల్లల్ని కన్నాం. మనుమలు, మనుమరాళ్ళు వచ్చారు. అంతా అయిపోయింది. ఇంకా ఏముంది అనే యాటిట్యూడ్‌ను మార్చుకోవాలి. అనుభవించవలసిన సుఖ సంతృప్తుల్ని జీవితాంతం పొందడం తమ హక్కనే నే ధోరణి పెంపొందించుకోవాలి. ఈ వవయసులో సెక్సుపరంగా చిన్నచిన్న అసౌకర్యాలు, సమస్యలు ఎదురవడం మామూలే. అలా ఎదురవగానే అక్కడితో ఆగిపోకుండా కౌన్సిలింగ్ సహాయంతో పరిష్కరించుకుని ముందు కెళ్ళాలి. సమస్య పెద్దదయితే ఆ సమస్య నిర్మూలనకు సరిపడు వివిధ థెరపీలను తీసుకోవటం అవసరం. సెక్సు వల్ల మానసిక శారీరక ఆరోగ్యాలు రెండూ బాగుంటాయి.

సమతుల్యమైన ఆహారము-విహారము ప్రశాంతత సమకూర్చుకోవాలి. అపుడు ఏ మెనోపాజూ సెక్సుకి పాజ్‌పెట్టదు.

స్త్రీలలో లాగే పురుషుల్లో కూడా ఈ వయసులో Andropause (Male Manopause) కలుగుతుంది. ఈదశలో టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ తగ్గుదల వల్ల అంగస్తంభన సమస్యలు, అర్ధ స్తంభనలు, రతి మధ్యలో స్తంభనవైఫల్యం, కోరికలు తగ్గటం, ఉత్సాహం కోల్పోవటం వంటివి ఎదురవుతాయి.

అన్నిటికీ చికిత్సలు పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. బిడియపడకుండా సంప్రదిస్తే చాలు, సమస్యలు పటాపంచలవుతాయి.

సక్సెస్ స్కిల్స్

మీ జీవితంలో సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేసే విధాతలు మీరే!



మన కళ్ళ ముందు ఎంతో మంది జీరోలు హీరోలవుతున్నారు. హీరోల్లా బ్రతికిన బడా పారిశ్రామికవేత్తలు జీరోలు అయ్యారు. ఒక సామాన్యుడు గొప్ప వాడవ్వడానికి, గొప్పవాడు విలువని కోల్పోవడానికి కారణం ఏమిటి? తలరాతా? నసీబా? ఫేటా? వాస్తా? జాతకమా? నక్షత్రాలు, రాశులూనా? హస్తరేఖలా?

మీ జీవితాన్ని ముందుకు తీసుకుపోయేదెవరు? ధనవంతునిగానో, సామాన్యునిగానో ఉంచేదెవరు? మిమ్మల్ని ఆనందంగానో, అసంతృప్తి, ఆవేదనలతోనో ఉంచేదెవరు?

పరిస్థితుల ప్రభావం, తలరాతలే తమ జీవన అధోగతికి కారణం అంటారు చాలామంది. ఏదయినా అనుకోనిది జరిగితే 'నా ఖర్మ!' అని తలకొట్టుకుంటారు. సక్సెస్ అయితే 'ఖర్మ' అనే పదం వాడరు. తమ కృషి (కర్మ) గొప్పదంటారు.

సరస్వతమ్మ, బ్రహ్మ ఏం చేస్తున్నారక్కడ?

పోనీ, బ్రహ్మరాసిన తలరాతలే జరుగుతాయనుకుందాం. బ్రహ్మగారు జనాభాను పుట్టించడానికి మహాఆలోచన అక్కర్లేదు. మనం టి.వి. చూస్తూ పని చేసినంత ఈజీగా, సరస్వతమ్మగారి వీణ వాయిద్యాన్ని వింటూ ఆయన సృష్టి చేస్తున్నారు. సంతోషం! ఇక సరస్వతమ్మగారు పతిసేవలో తలమునకలై ఉండడం వలన డిప్లొమోలకు, డిగ్రీలకు, పి.జి.లకు, పి.హెచ్.డి.లకు విలువ లేకుండా పోయింది. ఇంజనీరింగ్ చదివినవాళ్ళు పి.హెచ్.డి. చేసినవారు లక్షల్లో ఖాళీగా ఉన్నారు. ఉద్యోగాలు రాక యువత ప్రభుత్వాన్ని, సమాజాన్ని, కన్న తల్లిదండ్రులనూ తిడుతున్నారు. 'నా తలరాత ఏం చేయను?' అని విషాదంతో చిన్న జీవితానికి సరిపెట్టేసుకుంటున్నారు.

ఇంతకీ బ్రహ్మేమి రాస్తున్నాడు?

"ఒరే బడుద్ధాయ్! నువ్వెలా మార్చుకుంటే నీ జీవితం అలా ఉంటుంది. నీ జీవితం నీది. ఎలా కావాలనుకుంటే అలా మలుచుకో. మా సరస్వతి డిగ్రీలు ఒక్కటే ఇస్తుందనుకోవద్దు. ప్రయత్నిస్తే, విశ్వ విజ్ఞానాన్ని మథించగలిగే మేధ నిచ్చింది. మీకు తెలీటంలేదు గాని, మీ జీవితాన్ని సృష్టి చేసుకుంటారో, ప్రతిసృష్టి చేసుకుంటారో మీ ఇష్టం" అని మీ నుదుట

బరికేసి, తాను సంగీతసాగరంలో మునిగిపోయాడు బ్రహ్మ.

అంటే యూజ్ ఇట్, ఆర్ లూజ్ ఇట్ అని అర్థం.

సో, ఇప్పుడు విధాత మీరే!

సో, మీ జీవితానికి కర్త, కర్మ, క్రియ మీరేనన్నమాట! మీరెలా ఆలోచిస్తే, అలాగే మీ జీవితం ఉంటుంది. అవకాశాలు మీదగ్గరకి రాకపోతే మీరే వాటి దగ్గరకు వెళ్ళండి!

బస్సు దొరకని బిట్స్ పిలానీ కుర్రాడు 'రెడ్ బస్.ఇన్' పెట్టాడు. నా తలరాత అని కూర్చోలేదు. ఫ్లిప్‌కార్ట్ కూడా ఆ కాలేజి కుర్రాళ్ళే పెట్టారు. కలలు కనండి, కలలు సాకారం చేసుకోండి! అన్నాడు 'అద్భుత కలాం'.

మీ ఆలోచనలే మీ జీవితం

ఆలోచన (Thought)

↓

ఆచరణ (Action)

↓

అలవాటు (Habit)

↓

వ్యక్తిత్వం (Character)

↓

భవిష్యత్ (Destiny)

సారాంశమేమిటంటే– పుట్టుక మీ చేతుల్లో లేదు. కాని వివేకంగా జీవించడం, విజయం సాధించడం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. తలుచుకుంటే మీ తల రాతను మీరు తిరగ రాసుకోవచ్చు. మీ పుట్టుక, స్థితి గతం! ఇప్పుడు మీ మీ జీవితం చేతుల్లోనే!!

మీరు ఏమి ఆలోచిస్తే, ఆ పనులే చేస్తారు. ఏ పనులు పదే–పదే చేస్తే ఆ అలవాట్లు ఏర్పడతాయ్. కొన్ని అలవాట్ల సముదాయాన్ని వ్యక్తిత్వం లేదా స్వభావం అంటారు. అంటే మీ ఆలోచనలూ, అలవాట్లే మీ వ్యక్తిత్వం. ఎటువంటి వ్యక్తిత్వమో వారికి అటువంటి భవిష్యత్ ఉంటుంది. దాన్నే విధి (డెస్టినీ) అనుకుంటున్నారు. ఆ డెస్టినీ మీ చేతుల్లోనే ఉందని గమనిస్తే, కొత్త ప్రస్థానం కొత్త ఆలోచన నుండే ప్రారంభం అవుతుంది.

తాగాలనే ఆలోచన వస్తే తాగుతారు (Action). పదే–పదే తాగాలని ఆలోచిస్తే పదే–పదే తాగుతారు. అది అలవాటుగా (Habit) మారిపోతుంది. వారిని తాగుబోతు (Character) అంటారు. వారి భవిష్యత్ (Destiny) అందరికి తెలుసు. లివర్ తగలబడుతుంది. హార్ట్ నేను కొట్టుకోను పొమ్మంటుంది. సో, చెడు ఆలోచన, చెడు ఆచరణ, చెడు అలవాట్లతో చెడు జీవితం. మంచి ఆలోచన, ఆచరణ, అలవాట్లతో మంచి జీవితం వస్తుంది.

ఒక ఆలోచన జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది!

ఒక వైఫల్యం నుండి సింటెక్స్ ట్యాంకులు పుట్టాయి. బరువు ఎక్కువైన షూలను బరువు తగ్గించాలనే కోచ్ ఆలోచన నుండి 'జస్ట్ డు ఇట్' అంటూ 'నైకి' షూలు పుట్టాయి. తన కూతురు దద్దుర్లకు కారణమైన దోమలను నివారించే ఆలోచన నుండి గుడ్‌నైట్ మస్కిటో మ్యాట్ ఆవిర్భవించింది.



డా. సీతారాం,

గీతం యూనివర్సిటీ - 9848 39 8080

ఇలా ఒక ఆలోచన జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది. కారల్ మార్క్స్ ఆలోచనలు సమ–సమాజ నిర్మాణానికి కారణం ఐతే, హిట్లర్ ఆలోచన ప్రపంచ యుద్ధానికి కారణమయ్యింది. మంచి ఆలోచనతో అభివృద్ధి, చెడు ఆలోచనలతో వినాశం తప్పవు. విజయం గురించి ఆలోచించి, ఆచరణలో చూపిస్తే విజయం మీ సొంత మవుతుంది.

"ఎట్టి ఆలోచనలో అట్టి మాటలు -
ఎట్టి మాటలో అట్టి చేతలు
ఎట్టి చేతలో అట్టి అలవాట్లు -
ఎట్టి అలవాట్లో అట్టి జీవితం
ఎట్టి జీవితమో అట్టి ఆనందం"

మంచుగడ్డల్లో మొక్కలు మొలవవు!

తరతరాలుగా వచ్చే మూసపోత ఆలోచనా విధానమే మీకుంటే, కొత్త ఆలోచనలు, ఐడియాలు పుట్టవు, పెరగవు! మంచుకొండలపై విత్తనాలు నాటినా అవి మొలవవు. మన మెదళ్ళు మంచుముద్దల్లా ఉంటే మనకు కూడా అలాగే జరుగుతుంది.

విజేతలు కావాలనుకుంటే మూస వ్యవహార సరళికి స్వస్తి చెప్పాలి. 'సృజనాత్మకత'కు చోటివ్వాలి. గుంపులో గోవిందయ్యలా ఉండాలనుకుంటున్నారా? లాఖోంమే ఏక్ కావాలనుకుంటున్నారా? అంతా మీ ఆలోచనల్లో, చేతల్లోనే ఉంటుంది. మీ తల రాతను మీరే తిరగరాసుకోండి. మీరే విధాతలు!

ఒక్కసారి ఫిక్స్ అయితే ఒక మీ మాట మీరే వినరు. విజయం మీకే!

'లైఫ్‌స్కిల్స్' తో

జీవించండి మనసారా!

ఓ పండితుడు ఓ నావపై గోదావరి దాటుతున్నాడు. కష్టపడి నావ నడుపుతున్న నావికుణ్ణి సంభాషణలో దించాడు.

"ఏమోయ్, నీకు వేదాలు గురించి తెలుసటోయ్...?

"తెలియదు స్వామీ. నాకు ఈ నావని నడపడం మాత్రమే తెలుసు".

"వేదాలు కూడా తెలియదా? అయితే నీ పావు (1/4) జీవితం వృధా!" అన్నాడా పండితుడు. కొంతదూరం తరువాత మళ్ళీ ప్రశ్నించాడు ఆ పండితుడు.

"కనీసం నీకు సాహిత్యం అంటే తెలుసా?"

"అంటే ఏమిటి? తెలియదు స్వామి! నాకు తెలిసింది ఈ నావ నడపడం ఒక్కటే!"

పకపకా నవ్వాడు పండితుడు. "ఏమిటి నీకు సాహిత్యం అంటే కూడా తెలియదా? అయితే నీ జీవితంలో అర్ధభాగం వృధా."

'పోనీలే! కనీసం నీకు సంస్కృతం తెలుసా? అదీ కూడా తెలియదా?'' ప్రశ్నించాడు పండితుడు.

"రెక్కాడితేగాని డొక్కాడని బ్రతుకులు మావి. నావ నడపడం నా వృత్తి. దీని ద్వారానే నా కడుపు నింపుకుంటున్నాను. మీరు చెప్పినవేవీ నాకు తెలియదు స్వామి!"



"ఓస్! సంస్కృతం కూడా తెలియదా? నీ బ్రతుకు ముప్పావు వంతు వృధా!"

నిశ్శబ్దం అలుముకుంది! నావ – నీటి శబ్దాలు లయబద్ధంగా వినిపిస్తున్నాయి. పండితుడు దీర్ఘంగా ఆలోచిస్తూ ఇంకో ప్రశ్న సంధించడానికి రెడీగా ఉన్నాడు. ఈలోగా నావకి కన్నం పడ్డంతో లోపలికి నీళ్ళు రావడం మొదలు పెట్టాయ్!

"స్వామిగారు! స్వామిగారు! మీకు జలతరణ విద్య (ఈత) వచ్చా?" అని నావ వెంకటస్వామి ప్రశ్నించాడు.

'ఏమిటా ప్రశ్న? నేనెవర్ననుకుంటున్నావు? మహా పండితుణ్ణి! నాకు ఈత రావలసిన అవసరం ఏమిటి?" కోపంగా అన్నాడా పండితుడు.

క్రమంగా నీళ్ళు నావలోకి రావడం ఎక్కువయ్యాయి.

"స్వామీ, మీ వేదాలను, సాహిత్యాన్ని, సంస్కృతాన్ని తలుచుకోండి! కాసేపటిలో నావ మునిగిపోతుంది. నే పోతున్నా!" అంటూ గోదావరిలో దూకి ఈదుకుంటూ ఒడ్డుకెళ్ళిపోయాడు.

నావలోకి క్రమంగా నీళ్ళు రావడంతో నావ మునిగి పోయింది. దాంతోబాటు పండితుడు మునిగిపోయాడు.

నవ్వు ఏమయినా కావచ్చు–

క్రాంతికార్

ఐ.ఏ.ఎస్. అధికారివి కావచ్చు. ఐ.పి.ఎస్. అధికారివి కావచ్చు. సైంటిస్టువి, ఇంజనీరువి, సాహిత్యవేత్తవు కావచ్చు. నువ్వు నీ రంగంలో ఎంత గొప్పవాడివైనా కావచ్చు. జీవితం అనే సాగరాన్ని ఈదడం రాకపోతే, ఏయే రంగాలలో ఎన్ని నైపుణ్యాలున్నా సమర్థంగా నెట్టుకురా లేము. అందుకే వృత్తి రంగాలలో గొప్పవాళ్ళైనవారు సైతం చాలామంది తమ వ్యక్తిగత జీవితాలలో ఓడిపోతూ ఉంటారు. లేదా అసంతృప్తితో కొనసాగుతూంటారు.

జీవితం నిరంతరం సాగే ఒక ప్రయాణం. అది సజావుగా సాగాలంటే ఆ 'లైఫ్ కారు' డ్రైవరుకి సరైన నైపుణ్యాలుండాలి. అవే 'లైఫ్‌స్కిల్స్'

'నేను చాలా తెలివైనవాడిని!'

ఇది మనోభావన. చాలా సంతోషం. అంటే మీకు IQ చాలా ఎక్కువన్న మాట. అంటే మరో పవర్‌ఫుల్ సూపర్ కంప్యూ టర్ అన్నమాట. ఉన్న కంప్యూటర్‌ని సమయానుకూలంగా ఉ పయోగించ గలడమే. EQ (Emotional Quotient) అంటే ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఎక్కువ ఉండి సాధారణ తెలివితేటలున్నా జీవితంలో సంతోషం, ఆనందం, ఒడిదుడుకులను ఒడుపుగా మలుచు కోవడం వస్తుంది. తెలివితేటలు (IQ) ఎక్కువ ఉండి ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ (EQ) తక్కువ ఉన్నవారు చదువుల్లో విజయం సాధించవచ్చు గాని నిజజీవితంలో వారి తెలివితేటలను ఉపయోగించుకో లేరు.

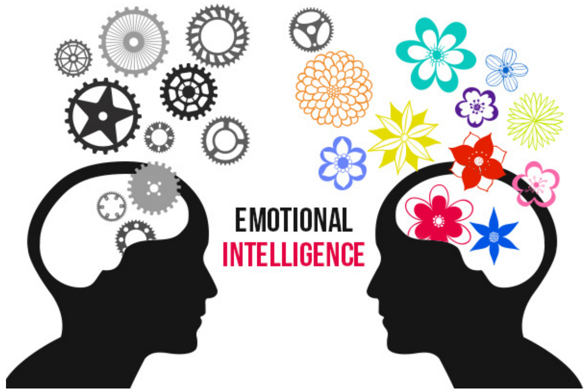
భావోద్వేగాలపై విజయం సాధించి, జీవితం అనే వైకుంఠపాళి ఆటలో ముందుకెళ్ళడం ప్రతి ఒక్కరి అవసరం.

ఆగదూ! ఆగదూ! ఆగితే సాగదూ...!

కాలం – కెరటం నీకోసం ఆగవు. నీ కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటే అది నీ స్నేహితుడవుతుంది. సముద్ర కెరటం సమస్య లాంటిది. జీవితంలో సమస్యలు రాకుండా ఎవరూ ఉండరు. సమస్యను సక్సస్‌గా మార్చుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం. లేకుంటే కాలం ఆగదూ! ఆగదూ! ఆగితే సాగదు కెరటం. కెరటం ఆగదూ! ఆగదూ!

<u>టైమ్ ఈజ్ లైఫ్!</u>

Time is Life, wasting time is wasting one's Life. దీన్ని మనస్సులో పెట్టుకోండి. కాలమే జీవితం మరి.



కాలాన్ని వృధా చేస్తే మీ జీవితాన్ని మీరు వృధా చేసుకున్నట్లే! మేమెక్కడ వృధా చేసుకున్నాం సార్? అంటున్నారా? ఒక సమస్యని పరిష్కరించే మార్గం తెలిస్తే వెంటనే పరిష్కరించ బడుతుంది. తల గోక్కుంటూనో, తల కొట్టుకుంటూనో కాలం వెళ్ళదీస్తే... జీవితమే ఒక సమస్యగా మారిపోతుంది.

సో కాలాన్ని మీరు మార్చలేకపోవచ్చు కాని, మీరు మారవచ్చు కదా! You cannot change Time, but it is Time for you to change.

ఇది కూడా గుర్తుపెట్టుకొని, ఇక నుండి మనల్ని మనం మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం. ఆ మార్పు వల్ల ఎంతో మనశ్శాంతి, ప్రశాంతత, జీవన మాధుర్యం లభిస్తాయి. ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ముందుకు దూసుకెళ్ళలేరు.

యోగిక్ ఫిలాసఫీలో ఓ మంచి వాక్యం ఉంది. అన్ని దానాల కన్నా గొప్పదానం మానసిక ప్రశాంతత అట. Donation of Peace is the greatest and noblest form of Charity. ఇది మీకు నేను ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను. తీసుకోవడానికి మీకు అభ్యంతరమా?

Do Good! Be Good!

రుషికేశ్‌లో స్వామి శివానంద ఆశ్రమం ఉంది. శివానంద రెండే రెండు పదాలంటాడు. మంచి చెయ్యి (Do Good), మంచిగా ఉండు (Be Good).

దానికి Feel Good! Live Good! (మంచిగా ఫీలవ్వు! మంచిగా జీవించు!) అని కూడా చేర్చుకుందాం.

అలా ఉండాలంటే 'లైఫ్ స్కిల్స్' చాలా ప్రధానమైనవి. ఇవి మీ జీవితానికి ఒక దిక్సూచిలా, మార్గదర్శిలా వ్యవహరిస్తాయి.



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ - 9848190302

ప్రశ్న: నేనొక బ్యాంకు మానేజర్ గా చేస్తున్నాను. నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. పెద్దమ్మాయి, రెండో అమ్మాయి బాగా చదివి జాబ్స్ చేస్తున్నారు. చివరి వాడు చదవడు. కాలేజీకి లక్షలు కట్టినా ఒక్క రోజు కూడా కాలేజీకి వెళ్ళడు. ఇంట్లో నెలకు 35వేలు పెట్టి హెూమ్ ట్యూషన్ చెప్పిస్తున్నాను. ఇంటికి టీచర్లు వచ్చినా రూమ్ లోంచి బయటకు రాడు. టీచర్లు చూసి-చూసి వెళ్ళిపోతున్నారు. డబ్బు వేస్టవుతోంది. బాబు లో ఏ మార్పు లేదు. ఎప్పుడూ సెల్‌లో గేమ్‌లు ఆడుతూ ఉంటాడు.

ఈ మధ్య బ్లూఫిల్మ్ లు చూస్తున్నట్లు తెలిసింది. చిన్న పని కూడా చేయడు. తనని IIT చేయించాలని ఎన్ని విధాలుగా ప్రయత్నించినా వీలు కావడం లేదు. ఇంటర్ ఏదో అయ్యిందనిపించాడు. లాంగ్ టర్మ్ లో చేర్పుదామని హైదరాబాద్ తీసుకెళ్ళి లక్షా 60 వేలు కట్టి హాస్టల్ పెట్టాం. నెల్లాళ్ళు తిరగకుండా ఇంటికి వచ్చేసాడు. మళ్ళి అన్ని సబ్జెక్టులకు మళ్ళీ డబ్బు కట్టాం. రెండు-మూడు రోజులు వెళ్ళాడు. మళ్ళీ ఇంట్లోనే సెల్‌గేమ్ లు ఆడుకోవడమే. పోనీ IAS Academy లో చేర్పమంటారా?

ముద్దు చేస్తే మొద్దులవుతారు!

జవాబు: ఇద్దరమ్మాయిల తరువాత పుట్టిన అబ్బాయిలకు చాలా మందికి థెరపీ ఇచ్చాము. చాలా మందిది ఇదే పరిస్థితి. ముద్దు చేస్తే మొద్దులవుతారు. డబ్బు విలువ తెలిసేలా పెంచాలి. పూర్వపు రాచరికపు వ్యవస్థలో లా ఇంటికి లెక్చరర్ లని పిలిపించుకుని లక్షలు పోసి చదువుని కుక్కాలనుకోవడం సరయినది కాదు. అది విద్య అనిపించుకోదు. చివరికి నన్ను కూడా ఇంటికొచ్చి కౌన్సిలింగ్ చేయమంటున్నారు. అది కూడా సరయినది కాదు.

కేవలం డబ్బుతో చదువుని కొనలేరు. చదువంటే అతనికి ఆసక్తి ఉండాలి. ముఖ్యంగా IIT, IAS అనేవి డబ్బుతో రావు. మీ అమ్మాయిలు ఉన్నత చదువులు చదివారు కాబట్టి మీ అబ్బాయి కూడా IIT లేదా IAS చేయంచాలనుకోవడం చాలా తప్పు. మీ ఆశలను ఎదుటివారి పై బలవంతంగా రుద్దడం మాని అతని ఇషాయిష్టాలు కనుక్కొని తగిన కోర్స్ ఎన్నుకోండి. ఇష్టంతో కూడిన శ్రమతో సక్సెస్ వస్తుంది. పులిని చూసి నక్క వాతలు పెట్టుకునే పరిస్థితిని తేకండి. మీ ఓవర్ ఎక్స్‌పెక్టేషన్లతో ఒత్తిడి పెంచకండి.

ఇంటికి పరిమితంచేసి ఇండోర్ ప్లాంట్ గా మార్చకండి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం పాటలు బాగా పాడతాడు. క్రికెట్ బాట్ ఇచ్చి ఆడమంటే ఆడలేడు. సచిన్ బాగా ఆడతాడు. బాలులా పాడమంటే పాడగలడా? ఇద్దరూ గొప్పవాళ్ళే.

కానీ ఒకరిది ఒకరు చేయమంటే చేయలేరు. మీ అబ్బాయి IIT కి పనిచెయ్యడంటే, ఇక జీవితం వేస్టయ్యి పోయినట్లు కాదు. మన దేశంలో చాలా మంది గొప్ప వాళ్ళు IIT, IAS లు చేయలేదు. ఇకనైనా బాధ్యతలు నేర్పుతూ, కేరీర్ ని వాస్తవానికి దగ్గరిలో ఉండేటట్లు ప్లాన్ చేసుకోండి. మీ IIT, IAS పట్టు వదలండి.

ముఖ్యంగా, మీ అబ్బాయి ప్రవర్తనకి మూలకారణం అతనికి మీనుంచి క్వాలిటీ టైం, ఎంపతీ, ఆదరణ లభించక పోవడమే. ఎంతసేపూ చదువు, కెరియర్ గురించే మాట్లాడుతూ, అతని వెనకబాటు తనాన్ని గురించి విమర్శిస్తూ, అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ, మరొకరితో పోలుస్తూ ఉండడం వల్ల మీ నుంచి అతను మానసికంగా దూరమవుతాడు. సెల్‌కీ, ఇంటర్నెట్‌కీ మరేవో అలవాట్లకీ దగ్గరవుతాడు. అతను మీ దార్లోకి రావాలంటే ముందు మీరు అతని దార్లోకి వెళ్లాలి.

అంటే మీరతని ఫ్రెండ్‌గా మారాలి. అతని అభిరుచుల్ని, ఆకాంక్షల్ని తెలుసుకోవాలి. అతనితో టైం గడపాలి. అతనికిష్టమైన టాపిక్‌లు మాట్లాడాలి. మంచి విషయాల్ని ప్రోత్సహించాలి. చెడు విషయాలను కొన్నాళ్లపాటు విమర్శించకుండా ఊరుకుని, అటుపై కొంచెం కొంచెంగా చర్చించి, ఆలోచింపజేస్తూ కొద్దికొద్దిగా మార్పుతేవాలి.

అతని ఆలోచనా విధానాన్ని అర్థం చేసుకుని, అట్నుంచి నరుక్కు రావాలి. తల్లి దండ్రులుగా అది మీ బాధ్యత. నా ఉద్యోగ బాధ్యతలతో అది సాధ్యంకాదని మీరనుకుంటే మీ పిల్లాడ్ని ఇలాగే గాలికి వదిలేయాలి. ఏంచేస్తారో మీ ఇష్టం.

మీరు అతనికోసం ఖర్చుపెట్టే టైం, మీరిప్పటిదాకా పోసిన లక్షలకంటే విలువైనది. అదే అతని భవిష్యత్తుకి పెట్టుబడి.

అన్నట్టు, 'పంచతంత్రం' ఎలా పుట్టిందో మీకు తెలుసా? తెలిసినా మరోసారి చదవండి. అందులోని ఒక రాజకుమారుడు మీ అబ్బాయే!



"నేను పెళ్లి చేసుకోను. జీవితాన్ని ఒంటరిగా హాయిగా గడిపేస్తా" నంటారు చాలామంది. కానీ, ఒంటరి జీవితం ఎంతో ప్రమాదకరమట. ఇలాంటి వారిని వయసు మళ్లేకొద్దీ మానసిక రుగ్మతలు చుట్టుముడతాయట. ప్రొఫెసర్ ఈఫ్ హెూగర్‌వోర్స్ట్ బృందం మొత్తం 6,677 మంది పెద్దల వ్యక్తిగత జీవితాలను, మానసిక పరిస్థితు లను ఆరేళ్లపాటు గమనిస్తూ వచ్చింది. వీరిలో కొంతమంది వివాహితులు. మరికొందరు ఒంటరులు. అయితే, ఆలుమగలకు మనోవైకల్యం వచ్చే ముప్పు 60% తక్కువని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఆరోగ్యం, ఆహారం పట్ల భాగస్వాములు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, చిన్నపాటి నలత ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించేందుకు ప్రోత్సహించడం, కష్టసుఖాలను పంచుకోవడం, మద్యపానం, ధూమపాన అలవాట్లు తక్కువగా ఉండటం వల్లే పెళ్లయినవారి మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటున్నట్లు వారు విశ్లేషించారు. ఇంకో విషయమండోయ్... చిత్తవైకల్యానికి గురయ్యే బాధితులను ముందుగా గుర్తించే చిట్కా కూడా చెప్పారు హెూగర్‌వోర్స్ట్. రోజువారీ చేసుకునే పనుల్లో చిన్నచిన్న పొరపాట్లు ఎక్కువగా చేస్తుంటే... అలాంటివారు వెంటనే మానసిక వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు.



సెక్సుసమస్యలా? అలసట కారణం కావచ్చు!

లైఫ్‌లో స్ట్రెస్ (బడలిక) లేకుండా ఎవరూ ఉండరు. ఎంతో కొంత స్ట్రెస్ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది.

– విద్యార్థులకు చదువు, హోంవర్కులు, పరీక్షలు, ట్యూషన్ల వల్ల స్ట్రెస్

– గృహిణికి ఇంటిపని వంటపని, పిల్లలపనితో స్ట్రెస్

– ఉద్యోగస్థులకు వ్యాపారస్థులకూ వాళ్ళ వాళ్ళ వృత్తుల్లో వత్తిడులవల్ల స్ట్రెస్!

అందునా గత 5–6 ఏళ్ళుగా IT రంగం, పరిశ్రమలు విజృంభిస్తుండటంతో సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణులు, ఎంబియ్యేలు, కాల్‌సెంటర్ నిపుణులు... ఇలా కొత్తతరం ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు పుట్టుకొచ్చారు. 'నడిస్తే వెనకబడిపోవటమే, పరుగుపెడితేనే విజయం' అనేది వీరి నినాదం. వీళ్ళ పరుగుపరుగుల జీవితంలో స్ట్రెస్, స్ట్రెయిను, వత్తిడి... విపరీతం! దాదాపు అమెరికన్ వర్క్‌కల్చర్‌లో బ్రతుకుతున్నారు వీళ్ళు.

అదే తరహాలో అమెరికన్ హాలిడే కల్చర్ కూడా పెంపొందించుకోకపోతే వీళ్ళ ఫేమిలీ లైఫ్, సెక్స్ లైఫ్‌లు ఘోరంగా దెబ్బతింటాయి.

"తింటా"యేమిటి, తినేస్తున్నాయి కూడా! టెక్నాలజీలో వీళ్ళెంత నిపుణులో, బెడ్‌రూం స్కిల్స్‌లో అంత వెనకబడి పోతున్నారు. చేతకాక కాదు, విజ్ఞానం చాలక! విజ్ఞానం పెంపొందించు కోవడం పెద్ద పనేం కాదు. కాని ఆ తీరిక కూడా వీళ్ళకేదీ?

అందుకే కాస్తంత అమెరికన్ హాలిడే కల్చరు కూడా వేగిరం అలవర్చుకోవాలి. అమెరికన్లు వారంలో 5 రోజులు గొడ్డు చాకిరీ చేస్తారు – వారి వారి వృత్తి ఉద్యోగాల్లో. అలా యిలా కాదు, తలెత్తకుండా పనిచేయాల్సిందే. (దానికి తగ్గ ప్రతిఫలం

ఉంటుందనుకోండి, అది వేరే సంగతి). వారాంతంలో – శని ఆదివారాలు –, అంత ఖచ్చితంగా పూర్తిగా ఆఫీసు, ఉద్యోగం మర్చిపోయి కుటుంబంతో కలిసి బయటకెళ్ళి హాయిగా, ఆనందంగా గడిపేస్తారు. అందుకు తగ్గ డబ్బు, సదుపాయాలు వాళ్లకున్నాయి.

కొత్తతరం భారతీయ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకి కూడా డబ్బుకి లోటు లేదు. కనుక వారూ అదే పంథా పడితే వారపు బడలిక నుంచి వారాంతంలో సేదదీరి, ఇటు ఫేమిలీ లైఫూ, అటు సెక్స్‌లైఫూ ఎంజాయి చేస్తూ మరునటి వారం పని ఒత్తిడికి శక్తివంతంగా సిద్ధం కాగలరు.

స్ట్రెస్ సెక్సుని ఏ విధంగా దెబ్బతీస్తుంది?

ఆకస్మికంగా ఏర్పడే స్ట్రెస్‌ని ఎదుర్కొనడానికి శరీరం ఎడ్రినాలిన్ హార్మోనుని ప్రయోగించి సర్దుబాటు చేస్తుంది. కానీ ప్రతిరోజూ కొంచెం కొంచెం పెరుగుతూ క్రమేణా నిర్వీర్యం చేసే స్ట్రెస్‌ని (క్రానిక్ స్ట్రెస్‌ని) శరీరం ఎదుర్కొనలేదు.

దాంతో బడలిక, నిస్త్రాణ, శక్తిహీనత, నిరుత్సాహం కలుగుతాయి. అవెప్పుడైతే డామినేట్ చేసాయో మనసులో సెక్సు కోరికలు పుట్టవు. పుట్టినా బలంగా ఉండవు. ఉన్నా శరీరం సహకరించదు. సెక్సుమీద కన్నా నిద్రమీదే మనసు ఉంటుంది.

దీన్ని తరచు జీవిత భాగస్వామి అర్థం చేసుకోలేక అపోహ పడటం, అనుమాన పడటం, బాధపడటం లాంటివి జరుగుతాయి.

స్ట్రెస్ వల్ల దాంపత్యంలో అగ్ని పరీక్షలు ఉత్పన్న మవుతూంటాయి. ఏదో ఆర్థిక విపత్తు వస్తుందనుకోండి. దాన్ని ఎదుర్కొనలేక, లేదా ఎదుర్కొనే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే వత్తిడులు తట్టుకోలేక భార్యాభర్తలు ఒకర్నొకరు నిందించుకోవడం, కీచులాడుకోవడం సామాన్యం. వాటివల్ల వారిమధ్య సంబంధాలు కూడా చెడతాయి.

కనుక స్ట్రెస్‌ని నివారించుకోవడానికి, దాన్నుంచి బయటపడటానికీ వేగిరం ప్రయత్నించాలి. సిస్టమేటిక్‌గా (ఓ ప్లాన్ ప్రకారం, క్రమ శిక్షణగా) అన్ని పనులు చేసుకోవాలి.

టైంని విభజించుకొని, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ప్రాధాన్యత ప్రకారం పనులు పూర్తి చేసుకోవాలి.

సమస్య వస్తే యిద్దరూ కలిసి కూర్చుని వివిధ పరిష్కార మార్గాలు, వాటి మంచి చెడ్డలు ఆలోచించుకుని ఒకొక్కటిగా పరిష్కరించుకోవాలి.

రోజూ మీకంటూ కొంత విశ్రాంతి సమయం కేటాయించుకుని ఆ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే మనసు, శరీరం మళ్ళీ పుంజుకుంటాయి.

ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం రోజూ ఓ అరగంట చేస్తే శక్తివంతంగా ఉంటారు.

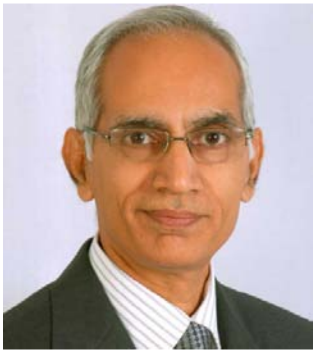
విటమిన్ లోపాలు, ఐరన్ లోపాలు లేకుండా ఆహార పుష్టి విషయంలో జాగ్రత్త వుండాలి.

ఎనర్జెక్స్ గోళీలు రోజూ 2 వేసుకుంటే స్ట్రెస్ బాగా తగ్గి పోతుంది. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ✳



విటమిన్-డి తో గర్భధారణావకాశాలు మెరుగు...!

గర్భధారణ కోసం చికిత్సలు తీసుకునే మహిళలు తమ శరీరంలో విటమిన్ డి తగినంత ఉండేలా చూసుకుంటే.. వారి ప్రయత్నం సఫలమయ్యే అవకాశాలు 46 శాతం ఎక్కువని, గర్భం దాల్చిన వారు పండంటి బిడ్డను కనడానికి 33 శాతం ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుందని లండన్‌లోని బర్మింగ్‌హమ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ డి తగినంత ఉంటే.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి సమస్యను తగ్గిస్తుందని, పిండం.. గర్భంలో విజయవంతంగా నాటుకోవడానికి దోహదపడుతుందని చెబుతున్నారు. బ్రిటన్‌లో గర్భం దాలుస్తున్న ప్రతి నలుగురు మహిళల్లో ముగ్గురిలో ఈ సమస్య ఉందని వివరిస్తున్నారు. శరీరానికి సూర్యకాంతి తగిలేలా చూసుకోవడం ద్వారా సహజంగానే విటమిన్-డి ని భర్తీ చేసుకోవచ్చు. చేపలు, గుడ్లు, మాంసంలో విటమిన్ డి లభిస్తుంది.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్పుతాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

చిన్నప్పట్నుంచీ మంట

నా వయసు 29. నాకు చిన్నప్పటినుంచి యూరిన్ బర్నింగ్ ఉన్నది. తెలిసిన యాంటీ బయాటిక్స్ మొత్తం వాడినాము. రెండుసార్లు యూరాలజిస్టుకి చూపించుకున్నాము. సెక్సులో పాల్గొన్నపుడు సెమెన్ వచ్చే సమయంలో మంట ఉంటుంది. తెల్లవారే సరికి అంగంపైన నూకలవలె చిన్న కురుపులు ఉంటున్నాయి. 2-3 రోజులు సెక్స్ బంద్ చేస్తే తగ్గిపోతవి. మళ్ళీ సెక్స్ చేస్తే మళ్ళీ వస్తాయి. నా భార్యకు కూడా రతిలో మంట విపరీరంగా ఉంటుంది. దురద ఉంటుంది.

- సి.ఎల్., చుక్కాపూర్

జ: మూత్రం మంట యింత దీర్ఘకాలంగా ఉండటానికి యిరుకు (స్ట్రిక్చర్) కాని, దీర్ఘకాలిక మూత్రనాళ వ్యాధి కాని, యురెత్ర సింద్రోమ్ కాని యిటువంటివి కారణమవుతాయి. వీటిని యూరాలజిస్టు స్వయంగా కాని, లేదా సందర్భాన్ని బట్టి మరొక స్పెషలిస్టు సహకారంతో గాని పరిష్కరిస్తారు. వారినే కలవండి.

రతిలో మంట, రతి చేసిన తెల్లవారి అంగంపై నూకల్లా ఏర్పడటం, ఇవి సాధారణంగా ఈస్టు (కేండిడా) వల్ల ఏర్పడతాయి. అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుని యిద్దరూ ఏకకాలంలో మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది. మీ దీర్ఘకాలిక మూత్రవ్యాధికీ దీనికీ సంబంధం లేదు.

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

... మా పిల్లలు ఇప్పుడిప్పుడే మమ్మల్ని సెక్సు విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారు. కొన్నింటికి నాకు తెలిసిన జవాబులు చెబుతున్నాను. తెలియని వాటికీ, వాళ్ళ వయసుకి మించిన ప్రశ్నలకీ జవాబు చెప్పడం కష్టంగా ఉంది.

– నరేంద్రరావు, హైదరాబాదు.

జ: కనీసం – విసుక్కోకుండా, తప్పించుకోకుండా. జవాబు చెప్పాలన్న ఉత్సుకత మీలో ఉండటం ముదావహం. తెలియని వాటికి తెలియదని చెప్పడానికి సంకోచించకండి. 'జవాబు తెలుసుకుని నీకు తరువాత చెపుతాను' అని చెప్పండి. తగిన పుస్తకాలు చదివి కాని, డాక్టరుని అడిగి కాని, వాళ్ళకి తప్పకుండా చెప్పండి! మీకు తెలియని విషయాలని తెలియదని ఒప్పుకోవడమూ, డాక్టర్ని అడిగి చెప్పడమూ – ఈ రెండూ మీ పిల్లల్లో మీ పట్ల గౌరవాన్ని, సన్నిహిత భావాన్నీ పెంచుతాయి.

ఈ వయస్సులో వారికి పూర్తి వివరాలు చెప్పలేని ప్రశ్నలు వాళ్ళు వేస్తే ఎంతవరకు చెప్పవచ్చో అంత వరకే చెప్పి ఊరుకోండి. లేదా జవాబు ఎలా చెప్పాలో సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌లో ప్రవేశం ఉన్న నిపుణుల్ని అడగండి.

మీ పిల్లలు అడిగిన ప్రశ్నలేమిటో మీరు రాస్తే వాటికి జవాబులు ఎలా యివ్వవచ్చునో మిగతా పాఠకులకి కూడా ఉపయోగపడేలా పత్రికలో రాస్తాము.

ఏమి జవాబు చెప్పేరనే దాని కన్నా ఎలా చెప్పేరన్నది చాలా ముఖ్యం. నేచురల్‌గా, మామూలు ప్రశ్నలకు జవాబులెలా చెపుతారో, అంత సహజంగా చెప్పాలి. కొన్ని ప్రశ్నలు చాలా యిబ్బంది కరంగా ఉంటాయి. కొన్ని ఆ వయస్సు పిల్లలనుంచి ఊహించం! బెణకకుండా జవాబు చెప్పాలి. ఇబ్బంది, ఇరకాటం మొహంలో, మాటల్లో కనబడ నివ్వకూడదు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక** కార్యాలయానికి రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

లక్షణాలు లేని సుఖ వ్యాధులు

నేను పెళ్ళికి ఒక నెల ముందు వేశ్యవద్దకు పోతే సుఖవ్యాధి వచ్చింది. అంగంలోంచి చీము వస్తే మందులు వాడి తగ్గించుకున్నాను. మంట, దురద ఏమీ ఉండకపోయేవి. కాని, ఉదయం నిద్ర లేవగానే అంగం కొసను పిండితే ద్రవం బయటకు పడేది. నా పెళ్ళయి 3 నెల లయింది.

కొంతమందిలో గనేరియా లాంటి సుఖ వ్యాధులున్నా బయట పడవని అభిసారికలో వ్రాసారు. వ్యాధులు బయటపడని కేసులను ఏ విధంగా అనుమానించాలి? ఎలా గుర్తించాలి? మూత్ర పరీక్ష చేస్తే తెలుస్తుందా?

– సి.హెచ్.పి., నల్గొండ

చాలా మంచి ప్రశ్న వేశారు. కొన్ని సుఖవ్యాధులు బయటకి ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించకుండా ఉంటాయి. మాటవరసకి, గనేరియా సోకిన ఆడవాళ్ళలో నూటికి 60 మందికి, మగ వాళ్ళలో నూటికి 10 మందికి, లక్షణా లేమీ పైకి తెలియవు.

కొన్ని జబ్బులకి లక్షణాలు బయట పడేందుకు సమయం పడుతుంది. ఆ సమయం 2-3 రోజుల కావచ్చు (ఉదా: గనేరియా) 5-10 సం॥లు కావచ్చు (ఉదా: ఎయిడ్స్). ఈ మధ్య కాలంలో పేషెంటునుంచి జబ్బు యితరులకి సోకుతూనే ఉంటుంది.

కనుక భాగస్వామికి సుఖవ్యాధు లున్నాయని తెలిసినా, లేదా అపరిచితులైన స్త్రీ, పురుషులతో లైంగిక క్రీడల్లో పాల్గొంటున్నా, – అలాంటి వ్యక్తులు తరచు (ఇంచుమించు 3 నెలలకొకసారి) సుఖవ్యాధి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

వ్యాధి లక్షణాలు పైకి లేకపోయినా, ఆ వ్యాధులు కలిగించే క్రిములు ఉనికి ఈ టెస్టుల వల్ల బయట పడుతుంది.

అయితే ఎన్ని సుఖవ్యాధులకని టెస్టులు చేయించుకోవాలి? ప్రతి టెస్టూ చేయించుకోవడం అసాధ్యం కదా? సాధ్యమే అయినా అన్ని చోట్లా చెయ్యరు కదా? – కనుక ఒంట్లో ఏ జబ్బులు గుప్తంగా ఉండిపోవటం వల్ల భవిష్యత్తులో ప్రమాదం కలుగుతుందో (తనకి కాని, తన సెక్సు పార్టనర్‌కి కాని) అలాంటి జబ్బులకి సంబంధించిన టెస్టులు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

ఆ ప్రకారం చూస్తే గనేరియాకు గ్రామ్ స్టెయిన్ పరీక్ష / కల్చరు పరీక్ష, సిఫిలిస్ కోసం రక్త పరీక్షలు HIV ఏంటీబాడీ పరీక్ష (ఎయిడ్స్ టెస్టు). క్లమిడియాకు సంబంధించిన కల్చరు

పరీక్ష, మూత్రనాళ వ్యాధుల ఉనికిని గుర్తించే మూత్ర, వీర్య, ప్రోస్టేటు స్రావ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం.

పరాయి వ్యక్తులతో సంపర్కం మానేసిన 3 నెలల తరువాత ఒకసారి, మరో 3 నెలల తర్వాత మరోసారి టెస్టులు చేయించుకుంటే చాలు.

ఇంకో ముఖ్య విషయం కూడా ఉంది. తనకు వ్యాధి లక్షణాలు లేకపోయినప్పటికీ, తన భాగస్వామికి కనిపిస్తే - అలాంటి వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా సుఖవ్యాధి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

నార్మల్ డెలివరీయే జరగాలంటే జాగ్రత్తలు

నా భార్యకు 7వనెల. ఈమెకు సిజేరియన్ అవసరం రాకూడదని నా కోరిక. కనుక సుఖప్రసవం అయ్యేందుకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుపగలరు. సిజేరియన్ గురించి నాకు భయంగా ఉంది.

-జి.టి., అబూధాబి.

కొన్ని పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు సిజేరియన్ ఆపరేషన్ (సి-సెక్షన్) అవసరపడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా సి-సెక్షన్ తప్పదు. సిజేరియన్ అనవసరంగా చేయరు. చేయవలసిన పరిస్థితి వచ్చినా తల్లి, బిడ్డ యిద్దరూ క్షేమంగా, ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు కనుక భయపడాల్సిన పనిలేదు. ఎప్పుడో ఏదో అవుతుందేమోనని యిప్పట్నుంచీ భయం దేనికి?

గర్భిణీ స్త్రీ పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలన్నీ 'గర్భధారణ సమస్యలు' పుస్తకంలో వివరించాము, చదవండి (ఉచితం! కార్డు వ్రాస్తే పంపుతాం). రోజూ రెండుపూటలా కొద్దిపాటి దూరం నడవటం (అలిసిపోయేంతలా కాదు!)... గర్భం రావటానికి ముందు చేస్తున్న వ్యాయామాలూ, ఆటలూ ఏవన్నా ఉంటే అవి కంటిన్యూ చేయటం మంచిది.

అయితే కొత్తగా ఎక్సర్‌సైజులేమీ చెయ్యకూడదు. పనిగట్టుకుని రోజూ కొద్దిపాటి దూరం నడుస్తూ ఉండటం అలవాటు చేసుకోమనండి. అది సుఖప్రసవానికి చక్కగా దోహదం చేస్తుంది.

యోని కండరాలను బిగబట్టి విడవటం, గర్భం రాకముందు నుంచీ అభ్యసించటం సుఖప్రసవానికి అవకాశాలను బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. గర్భం 7వ నెలలో ప్రవేశించాక ఈ వ్యాయామాలు చెయ్యటం మంచిపని కాదు.

శిల్పమే ముఖ్యం

నా వయస్సు 19. పెళ్ళయి రెండు నెలలయింది. నా భార్యకు 15 సంవత్సరాలు. రోజుకి 2-3 సార్లు రతిలో పాల్గొంటున్నాను. అయినా నా భార్యకి తృప్తి లేదు. నా అంగం కొంచెం చిన్నది. నా భార్యను తృప్తి పరిచేదెలా?

- జె., పొల్లేపల్లి.

రోజుకి రెండు మూడు సార్లు పాల్గొన్నంత మాత్రాన స్త్రీ రతిలో భావ ప్రాప్తి (సుఖప్రాప్తి)ని పొందుతుందనుకోవద్దు. ఇలా ఎక్కి అలా దిగిపోయే రతులు రోజుకి ఆరో, ఏడో చేసినా కూడా యోని మంటే తప్ప తృప్తి కలగదు.

ఎన్నిసార్లు అనేది ముఖ్యం కాదు. ఎలా చేస్తున్నా రన్నదే ముఖ్యం. రతికి ముందు కొంతసేపు మాటలతో, చేతలతో ఆమెని కవ్వించండి. ప్రేరేపించండి. సంతోష పెట్టండి - ముద్దులు పెట్టుకోండి. రకరకాలుగా కౌగిలింతల్లో బంధించండి. నాలుకతో, చేతివేళ్ళతో ఒళ్ళంతా ప్రేరేపించండి.

ఆమెకి ఏ యే భాగాలు స్పర్శిస్తే కామోద్రేకం కలుగుతుందో ఆయా భాగాలు (ఉదా. రొమ్ములు, కామపీఠం, యోని శీర్షం, పెదవులు మొ.) ఎక్కువ సేపు ప్రేరేపించండి. యివన్నీ అయి యోని పూర్తిగా ద్రవించి, ఆమె ఇక ఆగలేని స్థితి వచ్చేకనే అంగ ప్రవేశం చెయ్యండి.

రతి అరనిముషం - నిమిషంలో అయిపోకుండా ఆమెకు తృప్తి కలిగేంతవరకూ నిగ్రహించుకోవడమెలాగో నేర్చుకోండి. (శీఘ్రస్ఖలనం పుస్తకంలో అందుకు అవసరమైన టెక్నిక్‌లు తెలియజేశాము). అలా చేస్తే స్త్రీ తృప్తి పొందటం కష్టం కాదు.

రతిరహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, శీఘ్రస్ఖలనం వంటి పుస్తకాలు మిమ్మల్ని తీర్చి దిద్దుతాయి. ఓపిగ్గా చదివి నేర్చుకోండి.

నాదే లోపమా!

నా వయస్సు 47 సం॥లు. మాకు ఇంత వరకు సంతానం లేదు. నా వీర్యకణాలలో 10% మాత్రమే కదలిక వున్నది. లోపం అంతా నాలోనే ఉందన్నారు. నేను కొన్ని మందులు వాడాను. ఫలితం లేదు.

నాకు ఉన్న బలహీనత - యోని చూషణ లేనిదే నా అంగం స్తంభించదు. స్తంభించిన వెంటనే యోనిలోనికి అంగప్రవేశము చేయకుండా కాని, ఒక్కోసారి అంగప్రవేశం అయిన తరువాత స్ట్రోక్కు యివ్వకుండానే కాని వీర్యం

స్ఖలనం అయిపోతుంది. యీ విషయం మా మిత్రులందరికీ తెలుసు. బయటి స్త్రీల ద్వారా చాలామందికి తెలుసు. అప్పటి నుండి నన్ను చెక్కగాడు, 0.5 గాడు అంటున్నారు. కొంతమందైతే ముఖంమీదనే అంటున్నారు. నాకు చాలా బాధగా ఉంది. నేను యోని చూషణ చేసేటప్పుడు యిరువురు వ్యక్తులు చూసినట్లుగా నాకు అనుమానము.

– కె.జి., కె.కోటపాడు.

జ : మీ వీర్యకణాల కదలిక శక్తి 10% ఉందన్నారు. గత 6-9 నెలల్లో చేయించిన వీర్య పరీక్షల రిపోర్టులు మాకు పంపండి. వీర్యం రాశి, ద్రవంగా మారే సమయం, pH, కౌంటు, చలన శక్తి, చీము కణాలు మొ॥ వివరాలు పరిశీలించి సలహా చెపుతాం.

మీ 'బలహీనత' సంగతికొస్తే యోని చూషణ ద్వారా కామోద్రేకం పొందడం ఎంతమాత్రం బలహీనత కాదు.

కానీ అది లేకపోతే అంగం స్తంభించకపోవడం అనేది మాత్రం వాంఛనీయం కాదు. మీ మెదడుకి రకరకాల ప్రేరణలకి స్పందించే శక్తి ఉంటుంది. బాగా నచ్చింది కదా అని ఒక్కదానికే (యోని చూషణకే) అంకితమైపోయి అది లేకపోతే అంగం లేవదనే అభిప్రాయంలో ఉండిపోవద్దు.

అనేక రకాల ఇతర కామ ప్రేరణలు కూడా ప్రయత్నించండి. మీరు మీ భార్యని ప్రేరేపించడంతో పాటు ఆమె కూడా మిమ్మల్ని రక రకాలుగా రెచ్చగొట్టేటట్టు చేసుకోండి. (చదవండి 'ప్రణయకళ' పుస్తకం)

తప్పకుండా మీలో అంగస్తంభనం కలిగించగల మరికొన్ని పద్ధతులు దొరుకుతాయి. వాటిని మార్చి మార్చి ప్రయోగించుకోండి. వాత్స్యాయనుడు, కొక్కోకుడు, నాగార్జున పండితుడు మొదలైన వారంతా అంత శ్రమపడి కామశాస్త్రాలను రాసినది మీ కోసమే!

అది సరే కాని, మిమ్మల్ని ఇతరులెవరో గమనించే అవకాశం లేకుండా జాగ్రత్తపడమని మేం చెప్పాలా? పోనీ ఎవరో చూసేరే అనుకోండి ముఖం మీద వేళాకోళాలాడినా ముసుగులో వాళ్ళూ అదే పని చేస్తారు. లేదా మిమ్మల్ని చూసి నేర్చుకుంటారు. వాళ్ల మాటల్ని మీరేం పట్టించుకోకండి.

థాంక్యూ!

2 సం॥ల క్రితం మీ సలహాలు పొంది పెళ్ళి చేసుకుని, తండ్రిని కూడా కాబోతున్నానని కృతజ్ఞతతో చెప్పుకుంటున్నాను.

మా బంధువొకాయనకి, ఆయన తమ్ముడికి ఒకేసారి పెళ్ళయింది. తమ్ముడికి సంతానం కలిగింది. అన్న భార్యకి యింకా గర్భం రాలేదు. తమ్మునికి తమ కంటే ముందు రావటంతో అన్నగారు, భార్య చాలా దుఃఖ పడుతున్నారు. తమకి సంతానం కాలేదని... మీ కార్యాలయానికి తీసుకొస్తున్నాను...

కె.యస్., ఇందూర్

ముందుగా మీకు మా అభినందనలు, తండ్రి కాబోతున్నందుకు.

మీ బంధువుల్ని తప్పకుండా తీసుకురండి! వచ్చే ముందు వారిద్దరికీ కొన్ని పరీక్షలు చేయించి తీసుకువస్తే ఉపయోగంగా ఉంటుంది (పరీక్షల వివరాలు పోస్టు ద్వారా తెలియపరిచాము).

ఒకేసారి పెళ్ళయిన వారంతా లోకంలో ఒకేసారి పిల్లల్ని కనడం జరుగుతోందా? ఎలాగూ కొంత ముందూ వెనకా అవుతారు. అన్నయ్య కాబట్టి తమ్ముడికంటే ముందు పిల్లలు పుట్టాలని కోరి, విచారిస్తే ఎలా! ఆ భార్యాభర్తల సమిష్టి సాఫల్యశక్తిని బట్టి కొంత లేటయి ఉండొచ్చు. వారిద్దరిలో ఏ ఆటంకాలున్నాయో గ్రహించి చికిత్స చెపితే ఫలిస్తుంది. ఆందోళన పడితే రాగల గర్భం ఇంకా లేటు కావచ్చు. విచార పడవద్దని చెప్పండి.

“నాకు ఏమీ కావడంలేదు”

నాకు ఈ మధ్యనే – అంటే 3 నెలల క్రితం పెళ్ళి జరిగింది. వేము సంభోగంలో రోజుకు 1-2 సార్లు పాల్గొంటాము. కాని నేను ఎంతసేపు చేసినను నా భార్య ఏ మాత్రము స్పందన చూపదు. 'నాకు ఏమి కావడంలేదు. తృప్తి కలుగడం లేదు. (స్ఖలనం కావడం లేదు)' అంటుంది. 3 నెలల నుండి ఒక్కసారి కూడా కాలేదంట. ఎటువంటి

ఉచితం

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS లేదా editor.abhisarika@gmail.com కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.

సెన్సేషను కలుగడం లేదు అని చెపుతుంది.

కూర్చుని చేసే భంగిమలో అయితే కొద్దిగా తృప్తిగా ఉంటుందని చెపుతుంది. కాని కూర్చుని చేయడం వలన వీర్యం ఆమె యోనిలోకి వెళ్ళకుండా బయటకు వస్తుంది. కాబట్టి వీర్యకణం, అండంతో కలవదు. కనుక పిల్లలు పుట్టరని నాకు బెంగగా వుంది.

ఆమెకు ఏ సెన్సేషను ఉండకపోవ దానికి కారణమేమిటి? ఆమె లోపమా? లేక నాలో ఏదైనా లోపముందా?

నేను 1-2 సార్లు కలవడం గురించి నా మిత్రులు అంటున్నారు - 'పెళ్ళయిన కొత్తలో కనీసం 4-5 సార్లు కలవనిదే ఉండరు. అటువంటిది నీవు 1-2 సార్లే చేస్తున్నావా' అని అంటున్నారు. నేను 1-2 సార్లకంటే ఎక్కువ చేయలేకపోతున్నాను. దాని మీద ఇంట్రస్టు రావడం లేదు. ఎక్కువసార్లు చేయాలంటే ఏమి చేయాలి?

నాకు చిన్నప్పటి నుండి నడుంనొప్పి ఉంది. ఆ నొప్పి ఇపుడు విపరీతంగా వస్తుంది. ఎక్స్‌రేలో డిస్కులు నార్మల్ అని వచ్చింది. ఈ నడుమునొప్పి మూలంగా సెక్సు మీద ఇంట్రస్టు రావడం లేదా నాకు అర్థం కావడం లేదు. నేను నా భార్య ముందు తలెత్తుకోలేకపోతున్నాను.

- బి.ఎస్.ఎల్.

మీకు పెళ్ళయి మూడు నెలలే అయింది. ఇంత కొద్ది టైంలోనే భార్యలు భావప్రాప్తి పొందే స్థితికి చేరుకోవడం నూటికి సుమారు 25-30% మందిలో మాత్రమే జరుగుతుంది.

మిగతా వారందరికీ మరికొన్ని నెలలుపట్టొచ్చు. మరికొందరికైతే సంవత్సరాల దాకా పడుతుంది. ఇందులో లోపం ఎవరిది - అని వెతుక్కోవద్దు.

పురుషుడికి పెళ్ళయిన కొత్తలో శీఘ్రస్కలనం కావడం సహజం. ఆ కాస్త టైంలో ఆమెకు కలిగిన ప్రేరణ ఆమెకి భావప్రాప్తి కలిగించడానికి చాలదు. ఇదొక కారణం.

చాలామంది ఆడవాళ్ళకి ప్రణయ కళలో, రతిలో కామస్పందనలు చక్కగా కలుగుతాయి. కాని వాటిని పరాకాష్ఠకు చేర్చుకుని భావప్రాప్తి ఎలా పొందాలో వారికి తెలీదు.

కొందరు ఈ వయసులో రతికి మానసికంగా సిద్ధంగా, ఉత్సాహంగా ఉండరు. లేదా నొప్పి, మంట, బాధ వంటి అసౌకర్యాలు అనుభవిస్తూండ వచ్చు. అలాంటపుడు కూడా రతి సుఖం లభించదు.

కొందరికి మానసికమైన బెదురు, బాలత్వమూ ఉంటాయి.

ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే చాలామంది పెళ్ళయిన కొత్తలో రోజూ ఒకటి కన్నా ఎక్కువసార్లు సెక్సులో పాల్గొంటారు. ఒకోసారి భార్యలు వద్దన్నా ఊదరగొడుతుంటారు.

అలా అతి తక్కువ వ్యవధుల్లో రతిలో పాల్గొనటం వల్ల కామోద్రేకం "తగినంత" పుట్టదు. శరీరమూ, మనసూ ఫుల్‌గా స్పందించవు. కనుక మామూలుగా తేలిగ్గా లభించే భావప్రాప్తికూడా లేటవుతూ ఉంటుంది. అలాంటిది ఒక్కసారి కూడా భావప్రాప్తి కలగని వాళ్ళకి ఆ అనుభవం ఇంకొంచెం దూరం జరుగుతుండటం సహజం.

చాలామంది స్త్రీలకి బీజవాహికలో అంగంతో సంచాలివ్వడం ద్వారా పెద్దగా కామస్పందనలు జనించవు. యోనిశీర్ష ప్రేరణ వారిలో ఉవ్వెత్తున స్పందనలు కలగజేస్తుంది. వేగంగా భావప్రాప్తికి తీసుకెడుతుంది.

కనుక రతితో పాటుగా యోనిశీర్షం ప్రేరణ చెయ్యటమూ, యోని శీర్షానికి చక్కటి ప్రేరణ కలిగే రతి భంగిమలు పాటించడమూ చేస్తే మీ సమస్య తీరుతుంది.

రతికి ముందు ప్రణయకళలో బాగా పాల్గొనడం ముఖ్యం. అలాగే ఆమె కూడా తనలో కామోద్రేకం ఎక్కువయ్యేకొద్దీ కాళ్ళు, నడుం, మెడ, ఊపరి బిగపట్టి ఎదురొత్తులివ్వడం ద్వారా త్వరగా భావప్రాప్తి పొందగలరు.

ఉపరతి, పక్కవాటు రతి, కూర్చుని, నిలుచుని, వెనుకవాటునుంచి పాటించే రతి విధానాలు ట్రై చెయ్యండి. వాటిలో కొన్ని ఆమెను తప్పక ఉత్సాహపరుస్తాయి.

- కూర్చుని చేయడం వలన వీర్యం వెంటనే బయటకు వచ్చే మాట నిజమే అయినా అంతట్లోకి సంతానం కలగదనుకోవనవసరం లేదు. కొద్దిగా లేటు కావచ్చు (లేటు కాకనూ పోవచ్చు).
- మీ మిత్రులు మీకు రతుల సంఖ్య విషయంలో చెప్పింది పట్టుకుని బుర్ర పాడు చేసుకోకండి. అదేమీ స్టాండర్డు కాదు. ఎవరి అభిరుచి, అవసరమూ వారిది. క్వాంటిటీ కన్నా క్వాలిటీకి విలువ ఇవ్వండి. మీ దాంపత్యం బావుంటుంది.
- రతివల్ల అంతకు ముందు నుంచీ ఉన్న నడుం నొప్పి ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. మీరు వెల్లకిలా పడుకుని లేదా సోఫాలోకాని మంచం

మీద గోడనానుకుని కూర్చుని ఉండి, ఆమెచే ఉపరతి చేయించండి. మీ నడుంకి భారం తగ్గి, మీ భార్యకూ రెట్టింపు సుఖం దొరుకుతుంది.

రతుల సంఖ్య తగ్గించుకుంటే నడుము మిమ్మల్ని బాధపెట్టదు.

మాకిక పిల్లలు పుట్టరా?

నాకు 22 సం॥లు. నా భార్యకు 26 సం॥లు. పెళ్లయి ఏడాదయింది. అప్పటి నుంచి 6 నెలల పాటు మాలా-డి వాడేము. 6 నెలల తర్వాత మెన్సెస్ ఆగిపోవటంతో ఒక స్థానిక డాక్టరుకి చూపించేము. అతను గర్భం అని చెప్పాడు. అది పోవడానికి బిళ్ళలు తీసుకుని నా భార్య వద్దన్నా వినకుండా మాత్రలు వేయించాను. ఇంజెక్షన్లు చేయించాను. గర్భం పోలేదు. ఏదోలా నా భార్యను తిట్టికొట్టి ఒప్పించి లేడీ డాక్టరు వద్దకు తీసుకెళ్ళాను. నేను నిరుద్యోగిని, పెళ్ళయి ఆరునెలలే అయింది కాబట్టి అబార్షన్ కోరేను. అబార్షను అంత మంచిది కాదు. ఫస్ట్‌టైమ్ కనుక గర్భం ఉంచేసుకోండని ఆవిడ చెప్పారు. సరేనని ఇంటికి వచ్చేసి గర్భం వచ్చిన విషయం ఇంట్లో చెప్పేశాము. ఇంటికొచ్చిన 5 రోజులకు నా భార్యకు బ్లీడింగ్ మొదలైంది. అప్పటినుంచీ నెలనెలా బహిష్టవుతోంది.

అయితే నా భార్యకు నేను టేబ్లెట్లు, యింజెక్షన్లు చేయించి గర్భం పోగొట్టిన సంగతి తెలిసిపోయింది. అలా బిళ్ళలు వాడితే మీకు పిల్లలు పుట్టరు. గొడ్డువాళ్ళు అవుతారు అని భయపెడుతున్నారు. మా అమ్మగారు నా భార్యని 'మొగుడు మాటలు విని కడుపు పోగొట్టుకుందని' రోజూ తిడుతుందట - అప్పట్నుంచి నా భార్య పిల్లలు కావాలని ఏడుస్తోంది. నువ్వే గర్భం పోగొట్టేసి సంతానం లేకుండా చేశావు అంటూ రోజూ గొడవ. భోజనం సరిగా చేయదు. దిగులుతో ఉంటుంది. ఏమీ జరగదని ధైర్యం చెప్పినా నమ్మటం లేదు. నాకు కూడా మనసులో దౌటుగానే ఉంది. మా యిద్దరి సందేహాలూ తీర్చగలరని కోరు తున్నాను.

- నా., జి. మూలపాలెం.

బాబూ, భర్తనన్న అహంతో యిష్టం వచ్చినట్టల్లా మీరు ఆమె శరీరంతోనూ, మనసుతోనూ ఆడుకున్నారు. తప్పు ఆమెది ఏ మాత్రం కాకపోయినా ఆమెనే ఇంట్లో వాళ్ళు ఆడిపోసుకుంటున్నారు. దిగులుతో ఉండక, ఏడవక... ఏం చేస్తుందామె? మీ అమ్మగారు కూడా తొలుత మందలించినా తరువాతనైనా ధైర్యం చెప్పవద్దా? దెప్పుతూ, తిడుతూ ఉంటే పిల్లలు పుట్టుకొచ్చేస్తారా? పాజిటివ్ రోల్ వహించకుండా ఆమె నెగిటివ్ రోల్ వహిస్తే ఎలా?

అబార్షన్ అయినంత మాత్రాన మళ్ళీ పిల్లలు పుట్టరనుకోవద్దు. గర్భాలు రావటం, పోవటం సామాన్యమే! నూటికి 15-20 గర్భాలు వాటంతట అవే పోతూ ఉంటాయి. మళ్ళీ వస్తాయి, నిలబడ తాయి కూడా!

కనుక అధైర్యపడవద్దు. మరో 6 నెలలు చూసి గర్భం రాకపోతే వైద్య చికిత్స చేయించుకోండి. తప్పకుండా వస్తుంది. బెంగపెట్టుకు కూర్చుంటే మాత్రం గర్భం ఆలస్యమవుతుంది అప్పుడు బాధ్యత ఎబార్షన్‌ది కాదు. మీదే!

ఆవిడకి భావప్రాప్తి త్వరగా కలగాలంటే?

పెళ్ళయిన కొత్తలో నాకు శీఘ్రస్కలనం ఉండేది. కొద్ది రోజులకు నా భార్యకి సంతృప్తి కలిగించేస్థాయికి చేరుకున్నాను. అప్పట్లో 4,5 నిమిషాల్లో ఆవిడకి శాటిస్‌ఫేక్షన్ కలిగేది. ఇప్పుడు - అంటే మా పెళ్ళయి 6 ఏళ్ళయింది

- నాకు కూడా కొద్దిగా నిగ్రహశక్తి పెరిగింది. కాని నా భార్యకు మునుపట్లా 4-5 నిమిషాల్లో భావప్రాప్తి కలగటం లేదు. 15-20 నిమిషాలు కూడా అవసరమవుతోంది. అంతసేపు స్తంభనం నిలుపుకోవటం నాకు ప్రతీసారీ సాధ్యమవటం లేదు. నాకు మీ సలహా ఏమిటి? స్త్రీలకు కూడా వయసుతో పాటు - రతిలో సంతృప్తి కలగటానికి పట్టే టైం ఎక్కువవుతుందా? - జన్నారం

మంచి ప్రశ్న వేశారు. పెరుగుతున్న రత్యనుభవం, వయసూ రెండూ కలిసి ఆడ, మగ యిద్దరిలోనూ రతికాలాన్ని పెంచుతాయి. (అయితే దీన్ని 'రూల్'గా భావించకండి. ఎందుకంటే ముప్ఫై నలభై ఏళ్ళు కాపురం చేసినా మొదట్లో ఎంత సమయంలో రతి తృప్తి పొందేవారో ముప్ఫై నలభై ఏళ్ళకు కూడా అంతే సమయంలో భావప్రాప్తి పొందేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు).

ఆడవాళ్ళ భావప్రాప్తి గురించి రాస్తూ డా॥ కెప్లాన్ ఇలా అంటారు. "చాలాకాలం పాటు సామాన్య రతి విధానంలో భావప్రాప్తి పొందడానికి అలవాటు పడ్డ స్త్రీకి ఆ పద్ధతిలో భావప్రాప్తి పొందే నైశిత్యం తగ్గుతుంది. అంతకు ముందు అధిక నైశిత్యం ఉన్న స్త్రీ ఇప్పుడు మధ్యమ నైశిత్య స్థితికి మారుతుంది" అంటారు.

దీనికి కారణం కేవలం వయసు కాకపోవచ్చు. అంతకంటా ముఖ్య కారణం ఒకే మూస పద్ధతిలో రతి చేయటం! ఒకే పద్ధతికి అలవాటుపడ్డ స్త్రీ రానురాను ఎంతో ప్రేరేపిస్తేనే కాని కామోద్రేకంలో పరాకాష్ఠకి చేరుకోదు. దానికి తోడు సంసారం ఉద్యోగ బాధ్యతలూ, బరువులు, పిల్లలు, అలసట వెు॥వన్నీ ఆమె సెక్సువల్ ఎనర్జీని తాత్కాలికంగా తగ్గింపు చేస్తాయి.

మరి ఈ సమస్యకి పరిష్కారం ఏమిటి?

1. రతికి ముందు యిద్దరూ ఫోర్‌ప్లే (ప్రణయకళ)లో ఎక్కువ సమయం గడపండి. ప్రణయకళ విధానాలు కూడా మార్చుకోండి. బాగా ఉద్రేకపడ్డాకనే రతిలోకి ప్రవేశించండి. రతుల సంఖ్య కొద్దిగా తగ్గించండి.

2. మీ భార్య రతిలో చురుగ్గా పాల్గొనాలి. అడుగునుంచే కాని, మీదనుంచి కానీ తాను చురుగ్గా రతి సంచలనాలు చేయటం అవసరం. కామోద్రేకం పెరుగుతున్న సమయంలో యోని కండరాలు, పొట్ట కండరాలు, కాలివిక్కలు, ఊపిరి, వీటన్నింటినీ బిగించటం ద్వారా భావప్రాప్తి త్వరగా జరుగుతుంది. ఇంకా వీలిస్తే యోని, మలద్వార కండరాలు బిగించి వదులుతూండాలి.

3. మీ భార్య తాను పొందుతున్న సుఖానుభూతులపై మనసు లగ్నం చేసి వాటిలో లీనం కావాలి.

4. "దాంపత్యసౌఖ్యం" పుస్తకంలో మేము చూపిన విధానాల్లో కాని ఉప రతిలో కాని పాల్గొంటూ అంగ సంచలనాలతో పాటుగా, యోని శీర్ష ప్రేరణకూడా ఏకకాలంలో చేయండి.

5. ఇతర రతి భంగిమలు ప్రయత్నించి, బాగున్న వాటిని పాటించండి

6. రతి సమయంలో మీ భార్య తన కిష్టమైన సన్నివేశాలని మనసులోకి తెచ్చుకోవటం ద్వారా కామోద్రేకాన్ని యినుమడింప జేసుకోవచ్చు.

ఈ ఆరు విధానాల్లో ఏ ఒక్కటి కాని, రెండు మూడిటి కాంబినేషను కాని ఉపయోగించుకోండి. మీ సమస్య తీరుతుంది. ఎటొచ్చీ అలజడి లేని మనసూ, అనుకూలమైన సమయమూ ఉండాలి సుమా!

పై సలహాలు రతి సుఖం పొందలేక పోతున్న స్త్రీలందరికీ పనికొస్తాయి.

పచ్చి వెలక్కాయ

నా వయసు 22. 17 సంవత్సరాల వయసులో హస్తప్రయోగం చేసి, తరువాత మానుకున్నాను. 18 సం॥ల వయసులో ముగ్గురు అమ్మాయిలతో రతి జరిపాను. అందులో ఒకమ్మాయంటే నాకు యిష్టం. ఆమె వద్ద అంగప్రవేశం చెయ్యబోతే నాకు టెన్షన్ క్షణంలో డౌన్ అయింది. అంగం డల్ అయింది. ఆ అమ్మాయి నా ముఖంలోకి తేరిపారి చూసింది. మరొక రోజున బాగానే జరిగినది. మళ్ళీ మరోసారి పోతే అప్పుడు డౌనయి పోయింది. ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయినే నాకు యిచ్చి పెళ్ళి చేస్తారట. అమ్మాయి ఒప్పుకుందట. సార్ నా పరిస్థితి యిలా ఉంటే పెళ్ళేం చేసుకోను సార్! నిద్రలో వీర్యం పడిపోయి నేను పనికి రాకుండా పోతున్నాను.

- జి.ఆర్., కరీంనగర్

ముందుగా మీరు 'సెక్సు ఎనాటమీ', సృష్టి రహస్యం, రతిరహస్యం, ప్రణయకళ అను పుస్తకాలు చదువుకుని కాస్తంత సెక్సు విజ్ఞానాన్ని సంపాదించండి. మీరు పడుతున్న భయానికి అర్థం లేదని మీకు తెలిసొస్తుంది. ఆపైన పెళ్ళి చేసుకోండి.

స్వంతింట్లో, స్వంతభార్యతో పడగ్గదిలో స్థిమితంగా చెయ్యాల్సిన పని పుంతల్లోనూ, పొదల్లోనూ చేస్తే అంగం డౌన్ అవ్వక అప్ ఎలా అవుతుంది? ఏ పని ఎప్పుడు చెయ్యాలో ఎక్కడ చెయ్యాలో అప్పుడే, అక్కడే చెయ్యడం అవసరం. కనుక మారుమాట్లాడకుండా పెళ్ళి చేసుకుని ఆపైన సుఖపడండి. సెక్సుపరంగా మీకేమీ కష్టాలురావు. భయం లేదు. ఏమొచ్చినా పరిష్కరించడానికి మేమున్నాం!

నిద్రలో వీర్య పడిపోతోందంటే మీ బ్యాటరీ (సెక్సువల్ సిష్టమ్) మంచి ఛార్జింగ్‌లో ఉందని అర్థం. సంతోషించండి. అంతేకాని అది డిశ్చార్జయిపోవాలని కోరుకోకండి.

అన్నట్లు - మీరు పనికిరాని వాడని అనుకుంటే ఆ అమ్మాయి మిమ్మల్ని పెళ్ళి చేసుకోవడానికి యిష్టపడేదే కాదుకదా! ఆమె ఒప్పుకుందంటే మీకు 'సర్టిఫికేట్' వచ్చినట్లు కాదా?

> **పెళ్ళికి ముందు -**
> **సృష్టిరహస్యం,**
> **రతి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, మొ॥ పుస్తకాలు చదవటం మీ భావి దాంపత్య జీవితానికి చాలా ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది.**

తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట

తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట అంటే ఏమిటి? ఇవి ఎందువల్ల కలుగుతాయి? నివారణోపాయం తెలియ జేయప్రార్థన. తెల్లబట్ట అయ్యే స్త్రీతో శారీరకంగా కలవవచ్చా? -యన్.ఎస్., కనిగిరి.

స్త్రీ బీజవాహిక (యోని మార్గం) లోంచి వ్యాధి కారణాలవల్ల పదార్థం వెలువడటాన్ని తెల్లబట్ట (తెలుపు, కసుమ వ్యాధి) అంటాం. అయితే బీజవాహిక లోంచి వెలువడే ద్రవాలన్నీ తెల్లబట్ట అనుకోకూడదు. కొన్ని సహజంగా ఉత్పత్తి అయ్యేవి. కొన్ని వ్యాధి కారణంగా వచ్చేవి. ఈ రెండో రకం వాటినే తెల్లబట్ట అనాలి.

కామోద్రేక సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ... అలాగే బహిష్టయిన 7-8 రోజుల తర్వాత నుంచీ వారం పాటు ఊరే ద్రవాలూ స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి. గంజినీళ్ళల్లా ఉంటాయి, దుర్వాసన, దురద ఉండవు. ఇవి ఆరోగ్య కరమైన స్రావాలు. తెల్లబట్టకావు.

తెల్లబట్ట పాలరంగులో పల్చగా కాని, పెరుగు బిళ్ళల్లాకాని, లేత పచ్చని జిగురు ముద్దల్లా కాని విడుదలవుతుంది. వాసన, దురద, బీజవాహిక లోపల అంతటా ఎర్రబడటం, రతిలో మంట మూత్రం వేడి, మంట... లాంటి లక్షణాలలో కొన్ని ఉంటాయి. (ఉండకపోవచ్చు కూడా). దీన్నే తెల్లబట్ట అనాలి.

కేండిడా, ట్రైకోమొనాస్, గయార్డియా, క్లమిడియా, తదితర వ్యాధిక్రిముల వల్ల ఈ బట్ట కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి

క్రిములున్న వారితో శారీరకంగా కలిస్తే ఇవి కలసిన వారికి కూడా అంటుకుంటాయి. తెల్లబట్ట కలిగించే వ్యాధులకు తేలిగ్గా చికిత్స చేయవచ్చు. డాక్టర్ని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఈ తెల్లబట్టతో ఒకోసారి స్వల్పంగా రక్తం కూడా కలిసి వచ్చి, బట్టలకు ఎర్రటి మరకలవుతాయి. దీన్ని ఎర్రబట్ట అంటారు. బహిష్టు సమయంలో కాక నెలలో అప్పుడప్పుడూ బీజవాహిక ద్వారా బ్లడ్ వస్తూ పోతూ ఉంటే దాన్ని ఎర్రబట్ట అంటారు. ఎర్రబట్టని తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించి వెంటనే చికిత్స చేసుకోవాలి.

అన్యోన్య దాంపత్యం

నా వయసు 57. నా భార్య నేనూ ముప్పైఏళ్ళకు పైబడి అన్యోన్యమైన జీవితం గడిపేము. ఒకరంటే ఒకరు యిప్పటికీ వ్యామోహపడుతూనేఉంటాము. మా ప్రేమ, మా మధ్య ఆకర్షణ ఎలాంటివో మా పిల్లలకు కూడా తెలుసు.

అభిసారిక పుణ్యమా అని మాకు సెక్సువల్ సమస్యలు రానేలేదు.

అయితే ఈ మధ్య నేనే సంసార సుఖం కావాలని ఆమెను అధికంగా విసిగిస్తున్నానేమో...

అమెకు ఇప్పుడు సెక్సు అంత ఇష్టం ఉండటం లేదు. 'మెనోపాజ్' దశ రాబోతూంది గదా.

లేడీ డాక్టరుకు చూపించి 'ఈస్ట్రోజన్' హార్మోన్‌ను చికిత్స చేయించుకోమంటే అది చెప్పడానికి డాక్టరు దగ్గర సిగ్గు, అభిమానం!

ప్రతిసారీ నా బలవంతం మీద సెక్స్‌కి ఒప్పుకొన్నా 5–6 ని.లలోనే ఆమెకు తడి ఆరిపోయి యింక చాలని తొందర చేస్తూంది...

– ఎ., నెల్లూరు.

డైరీ లాంటి మీ 6 పేజీల ఉత్తరంలో మీరు రాసిన మీ దాంపత్య జీవిత విశేషాలన్నీ చదివి మనసారా ఆనందించేను. దాంపత్యంలో అన్యోన్యతా, సౌఖ్యమూ దంపతుల చేతుల్లోనే ఉంటాయనే సత్యమూ, వాటిని ఇనుమడింప చేసుకునే విధానమూ మీ జీవితం నుంచి మీ పిల్లలు గ్రహించ గలుగుతారు. ఆ రకంగా మీరు ఆదర్శ వంతమైన తల్లిదండ్రులుకూడా!

మీ అన్యోన్యతని వెల్లడించే విశేషాలన్నీ ఇక్కడ ప్రచురించ లేకపోయినా మీ జీవితం మీ పరిచయస్థులందరికీ ఆదర్శం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

ఋత్వంతర (మెనోపాజ్) సమయంలో ఇస్ట్రోజన్ థెరపీ ఇవ్వటం ఎంతవరకూ క్షేమమనే విషయంలో వైద్య ప్రపంచంలో ఏకాభిప్రాయం లేదు. ఇస్ట్రోజన్ లోపంవల్ల ఎముకలు గుల్లబారతాయి (Osteoporosis). అలా అని ఎస్ట్రోజెన్‌ని కృత్రిమంగా యిస్తే గర్భాశయపు కేన్సరు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

కనుక 'ముందు గొయ్యి వెనుక నుయ్యి' లాంటి ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి ఇప్పుడు వైద్యులు మధ్యే మర్గాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. మెనోపాజ్ సమయంలో బాగా శారీరక, మానసిక యిబ్బందులకు గురయ్యే స్త్రీలకు మాత్రమే ఎస్ట్రోజన్‌ని యిస్తారు. ఇస్ట్రోజన్ వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్సు లేకుండా ఉండటానికి ప్రోజెస్టిరాన్‌ని కూడా కలిపి యిస్తారు.

మీ భార్యకు మెనోపాజ్ సంబంధమైన సమస్యలు అధికంగా లేని పక్షంలో ఎస్ట్రోజన్ ట్రీట్‌మెంట్‌కి బదులుగా కృత్రిమ జారుడు ద్రవ్యాలను వాడుకుంటూ రతిలో అసౌకర్యాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు. ఏది ఏమైనా ఈ (మెనోపాజ్) సమయంలో ఆమె యిష్టాయిష్టాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ వాటికి అనుగుణంగా నడుచుకోండి. రతి కేవలం శారీరక క్రియే కాదు మనసుకి సంబంధించిన విషయం కూడా అని మీకు తెలియనిది కాదు కదా! ప్రయత్నించండి. కొద్ది నెలలు గడిచేసరికి మళ్ళా ఆమె మామూలుగా అవుతారు.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

I am loosing sex day by day please give me medicine for instant sex.

Hi, it happens when you are highly stressed, anxious to perform & please the partner, when the partner is unhappy and demanding, or when you have physical, hormonal, situational factors contributing to diminished sex.

We would be able to help resolve your problem after identifying the root cause. Just giving medicines may not help. We encourage you to consult privately so that we can collect your sexual history, get any necessary tests done and then offer a solution.

Hi, sir, greetings. I am 40 male and single yet. I had been masturbating since mature. Think, it has caused weakness in body. I take milk when ever I feel like low back weakness. And it helps. I surely wanna stop. But failed everything. This habit has become the only stress buster. I wanna set my body and mind correct. please Suggest What foods or changes I have to start with.

Thanks.

Hi, the low back problem and the weakness you experience are not related to or caused by masturbation. You can safely continue it. The back pain is mostly related to posture and weight and/or to problems in the vertebral column. Discuss with your family doctor or an orthopedist. You may try back exercises recommended by the Arthritis Research Council (ARC) of UK. Check for calcium and vitamin D levels in the body and take supplements as recommended by your doc.

Can I get pregnant from pre-cum? and how long should I be worried about being pregnant if I dont have my period for 2 weeks? When a guy has that clear discharge stuff that comes out before he cums? Well....can that make a girl pregnant? I have heard it cann't and I have heard it can.

Yes, it is possible to get pregnant from pre-cum (a slang word for the drops of pre-ejaculatory secretions that come out of the penis in response to sexual stimulation) as this may contain sperms remaining in the ducts following a previous ejaculation.

However, for pregnancy to occur in such a situation, both the man and women should be highly fertile and the exposure of that fluid to the female genitalia should occur close to the ovulation day. You may wish to know that, though rare, there are recorded cases of women who became pregnant this way.

If you have had a sexual encounter which you suspect could lead to pregnancy, get tested as soon after 7 days from the ovulation day, as possible. There are sensitive test kits such as those based on ELISA principle, which can detect pregnancy at least a week before your period is due. And if you miss a period get tested within the

next week itself.

Will uncut or uncircumcised penis cause any discomfort during vaginal penetration.

It does for many men! And there are men who had perfectly normal (comfortable) intercourse despite foreskin that can not be pulled back.

However, from a standpoint of your own hygiene as well the safety of your female partner, it is a good idea to go for circumcision. Visit your family doctor, he will let you know if you really need a circumcision.

My pines too small. need be bigger

I can understand your strong urge to have a bigger penis. The wide spread myth that bigger penis performs better and gives better sexual satisfaction drives the men craving for a bigger penis. First, this is not true.

2. Sexual performance lies in its owner's performance, not in the penis size.

3. Second, the penis size cannot be increased, in any normal adult, for two reasons- 1. The penis size (length and girth) is determined by the genes. 2. The penis does not have any muscles in it. For these two reasons it's not possible to increase the penis size.

4. Every penis is beautiful in its own way and can perform as well as any other penis. Love it (and your body) as it is. Focus on learning sex techniques that bring you and your partner great sexual satisfaction and pleasure.

Hi, how long sex with pregnant women? I need your suggestion?

If the pregnant woman has no history of abortions/ miscarriages in the past, if she is not experiencing any spotting, bleeding or cramps during the current pregnancy, then you may indulge in intercourse till about 8th month, provided she is interested and willing too.

The general precautions to be taken include: 1. avoid deep and vigorous thrusting, 2. avoid throwing your weight on her. 3. Choose coital positions that are comfortable for pregnant women (ex: side-to-side).

Best wishes!

Hi, I would like to ask you for my penis foreskin problem. Since few month back I found that my penis foreskin is crack and little bit bleeding also, please suggest me what kind of ointment I will apply on it. my age is 48years.

First pl visit a doc and ascertain what is the root cause of the problem. Ex:

Diabetes? Use of antibiotics? Use of contraceptive pills by the partner? Severe anxiety? These are some of the possible causes behind your condition.

Besides, there may be other skin conditions with similar symptoms, so a skin specialist consultation is a suggested.

I am 27 years old. I am a married man. These days I have a erection problem. Please suggest any medicine for this.

Hi, at your age, the common causes of ED are more likely to be psychological, contextual (situational) or relationship related. For ex:

Anxiety, Depression, Stress, Relationship problems, Fear of sexual dysfunction, performance anxiety, demanding partner, self-imposed demand, unfavorable conditions, hostilities between wife and husband... and so on.

Certain physical factors can also play a role: sedentary life style, obesity, hormone issues, high BP, high Sugar, long-term use of prescription medicines, smoking, alcohol, recreation drugs etc.

To be able to guide you proper treatment modalities, we need to understand the nature of your problem and its roots. Pl consult in person.

Hi sir I cannot sleep night time and with out doing hand job I cannot get sleepy what to do.

Masturbation is healthy and normal, but NOT when it becomes an addiction or an irresistible habit. Don't worry, it can be helped through counselling and behaviour modification. ✤

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot